



การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพืชนาการแห่งความปรารถนา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

สาขาวิชาทัศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2567

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่งความปรารถนา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

สาขาวิชาทัศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2567

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

THE EMOTIONAL STATE ADJUSTMENT WITH THE BONDAGE OF DESIRE



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Fine Arts Visual Arts
Academic Year 2024
Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่งความปรารถนา
โดย นายณัฐภัทร ลำพูน
สาขาวิชา ทักษะศิลป์ แผน ก แบบ ก 2
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ นาวิณ เปี้ยดกลาง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ธณฤกษ์ ทิพย์วารี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญ มุกตามณี

คณะกรรมการ ประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะกรรมการ ประติมากรรมและ
(ศาสตราจารย์ ทินกร กาษรสุวรรณ) ภาพพิมพ์

พิจารณาเห็นชอบโดย

..... ประธานกรรมการ
(ดร. ตฤณภัทร ชัยสิทธิ์ศักดิ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ นาวิณ เปี้ยดกลาง)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ธณฤกษ์ ทิพย์วารี)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญ มุกตามณี)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิชาติ พลประเสริฐ)

660120007 : ทัศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2

คำสำคัญ : การควบคุมอารมณ์, ความปรารถนา, จิตรกรรมกึ่งนามธรรม, การใช้สติ

นาย ญัฐภัทร ลำพูน: การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่งความปรารถนา อาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รองศาสตราจารย์ นาวัน เบียดกลาง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการควบคุมอารมณ์ของศิลปินผ่าน
การสร้างสรรคผลงานจิตรกรรมในบริบทของความปรารถนา ความคาดหวัง และแรงกดดันทาง
สังคม โดยเน้นการแปรเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกภายในให้กลายเป็นภาษาทางทัศนศิลป์ ผ่าน
กระบวนการฝึกสติ การสังเกตตนเอง และการปล่อยวางพันธนาการภายใน แนวคิดหลักของ
การศึกษานี้มาจากองค์ความรู้ด้านจิตวิทยา เช่น แนวคิดเรื่องการควบคุมอารมณ์ รวมถึงแนวคิด
ทางพุทธปรัชญาว่าด้วยการใช้สติและการเฝ้าดูอารมณ์อย่างไม่ยึดติด กระบวนการวิจัยอยู่ใน
รูปแบบของการวิจัยเชิงสร้างสรรค์ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยผู้เขียนใช้ตนเองเป็น
กรณีศึกษา ผ่านการทดลอง การสังเกตอารมณ์ระหว่างการทำงานศิลปะ และการถ่ายทอดภาวะ
อารมณ์ลงบนผืนผ้าใบในรูปแบบของงานจิตรกรรมกึ่งนามธรรม ที่เน้นเทคนิคการทับถม การ
ปกปิด และการเปลี่ยนแปลงร่องรอยของสีในแต่ละชั้น เพื่อให้สะท้อนถึงกระบวนการภายในของ
จิตใจ ผลการวิจัยพบว่า การสร้างสรรค์งานศิลปะในลักษณะดังกล่าวสามารถเป็นเครื่องมือที่มี
ประสิทธิภาพในการควบคุมอารมณ์ เยียวยาจิตใจ และส่งเสริมการเติบโตภายในของศิลปิน โดย
ผลงานแต่ละชิ้นไม่เพียงแต่สื่อสารความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ แต่ยังเปิดพื้นที่ให้ผู้ชมได้สัมผัสกับ
กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงและการปลดปล่อยจากพันธนาการแห่งความปรารถนา

660120007 : Major Visual Arts

Keyword : Emotion Regulation, Desire, Semi-Abstract Painting, Mindfulness

MR. Natthapat LAMPHUN : The Emotional state Adjustment with The Bondage of Desire Thesis advisor : Associate Professor Nawin Baidklang

This thesis aims to explore the process of emotional regulation in artists through the creation of paintings within the context of desire, expectation, and social pressure. The study emphasizes the transformation of internal emotions into the language of visual art through mindfulness practice, self-observation, and the release of internal bondage. The theoretical framework is based on psychological concepts such as emotion regulation, along with Buddhist philosophy emphasizing mindfulness and the non-attachment to transient emotions. The research methodology combines creative research and practice-based research, using the artist himself as a case study. The process includes experimentation, observation of emotional states during art-making, and the expression of emotional conditions on canvas through semi-abstract painting. The artworks employ techniques of layering, concealment, and the transformation of paint traces to reflect the inner psychological processes. The findings reveal that such a creative process can serve as an effective tool for emotional regulation, psychological healing, and personal growth. Each artwork not only communicates the emotional states of the creator but also opens up a space for the audience to engage with the processes of transformation and liberation from the bondage of desire.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดขึ้นจากหลายแรงผลักดัน ทั้งแรงใจจากคนรอบข้าง และแรงขับภายในที่ผลักดันให้ผมต้องกลับมาทบทวนตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผมขอขอบคุณทุกคนที่ร่วมเดินทางมาในช่วงสำคัญของชีวิตครั้งนี้ ก่อนอื่นผมขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ นาวัน เปียดกลาง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้เป็นทั้งครู ศิลปิน และผู้ให้พื้นที่อย่างอิสระในการเติบโตทางความคิด คำชี้แนะจากอาจารย์ทุกครั้งไม่เคยทำให้ผมรู้สึกถูกตัดสิน กลับกัน มันคือการเปิดประตูให้ผมได้เดินเข้าไปสำรวจตัวเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญ มุกตามณี คณบดีคณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ ที่คอยสนับสนุนพวกเราอย่างต่อเนื่อง รวมถึงอาจารย์ทุกท่านในคณะฯ ที่ให้คำแนะนำ ทักทาย และแรงบันดาลใจทั้งในและนอกห้องเรียน ขอขอบคุณเพื่อนร่วมชั้น ศิลปินร่วมรุ่นทุกคนที่เป็นทั้งคู่สนทนา และผู้ช่วยเหลือการได้เรียนรู้จากกันและกันคือของขวัญที่มีค่ามากในช่วงเวลานี้ ขอขอบคุณ ครอบครัว ที่เป็นที่พักพิงใจในทุกช่วงของชีวิต ขอขอบคุณที่เข้าใจ แม้ผลงานบางชิ้นจะดูเข้าใจยาก หรือแม้แต่ตัวผมเองในบางช่วงเวลาก็อธิบายไม่ได้ และสุดท้ายผลขอขอบคุณ ตัวเอง ที่ยังไม่ทิ้งกันระหว่างทาง แม้จะหลงทางบ้าง เหนื่อยบ้าง แต่ก็ยังกลับมานั่งลง ทำงาน และซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเอง งานชุดนี้อาจไม่ใช่บทสรุปที่ดีที่สุด แต่มันคือร่องรอยของการเรียนรู้ เติบโต และยอมรับตัวเองในอีกบทหนึ่งของชีวิต



ณัฐภัทร ลำพูน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานของการศึกษา.....	2
ขอบเขตการศึกษา	3
ขั้นตอนของการศึกษา.....	3
เวลาที่ใช้ในการวิจัย.....	4
วิธีการศึกษา	4
แหล่งข้อมูล.....	4
อุปกรณ์ที่ใช้ในการค้นคว้า.....	4
ค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการวิจัย.....	5
การเสนอผลงาน	5
บทที่ 2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์.....	6
แนวคิดด้านจิตวิทยากับการควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation).....	6
จิตวิทยาการควบคุมตนเองกับการควบคุมอารมณ์	8
ความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์และการจัดการตนเอง	9

การดูแลตนเองในฐานะกลไกป้องกันและเสริมพลังจิตใจ.....	9
แนวคิดทางปรัชญาพุทธกับการควบคุมอารมณ์.....	11
ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และศิลปะ.....	12
แนวคิดทางศิลปะที่เกี่ยวข้อง.....	13
ศิลปินที่เกี่ยวข้องและแนวทางการสร้างสรรค์	14
อาจารย์ อธิธิพล ตั้งโฉลก: นามธรรมเชิงภาวนา.....	15
อาจารย์ ถวัลย์ ดัชนี: พลังแห่งการปลดปล่อยอารมณ์.....	16
อาจารย์ ประเทือง เอมเจริญ: ศิลปะเชิงธรรมะและสติ.....	17
สรุปบทที่ 2.....	18
บทที่ 3 ขั้นตอนและกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน.....	20
แรงบันดาลใจและแนวคิดเบื้องต้น	20
การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น.....	20
2. การวิเคราะห์ผลงานศิลปินที่เกี่ยวข้อง	21
การทดลองและพัฒนาแนวทาง.....	21
การสังเคราะห์แนวทางการสร้างสรรค์.....	22
อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์.....	23
ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน.....	29
บทสรุปและขั้นตอนสุดท้ายของผลงาน	35
บทที่ 4 การพัฒนาและสร้างสรรค์ผลงาน.....	37
ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์.....	37
สรุปผลจากผลงานก่อนวิทยานิพนธ์.....	42
ด้านกระบวนการทำงาน	42
ด้านแนวความคิด	42
ผลงานวิทยานิพนธ์.....	44

สรุปการพัฒนาและสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์.....	53
บทที่ 5 การอภิปรายผล	55
รายการอ้างอิง	57
ประวัติผู้เขียน.....	60



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 ไหลลื่น (2542) โดย อาจารย์อิทธิพล ตั้งโฉลก ที่มา: (จານิน ยาโสวันต์, 2018).....	15
ภาพที่ 2 เส้นใยแห่งชีวิต (2558) โดย อาจารย์อิทธิพล ตั้งโฉลก ที่มา: (จານิน ยาโสวันต์, 2018).....	15
ภาพที่ 3 ผลงานจิตรกรรมโดยอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี (ไม่ระบุชื่อผลงาน) ที่มา: (iURBAN, 2014).....	16
ภาพที่ 4 ผลงานจิตรกรรมของถวัลย์ ดัชนี (ไม่ระบุชื่อผลงาน) ที่มา: (iURBAN, 2014).....	16
ภาพที่ 5 ทะเลลึก #23 โดย อาจารย์ประเทือง เอมเจริญ ที่มา: (TISCO Art Collection, ม.ป.ป.).	17
ภาพที่ 6 ปะการังมรกต (2517) โดย ประเทือง เอมเจริญ ที่มา: (TISCO Art Collection, ม.ป.ป.).	17
ภาพที่ 7 ผ้าใบแคนวาส	23
ภาพที่ 8 คิมดิงผ้าใบ	23
ภาพที่ 9 แม่็กสำหรับชิงผ้าใบ	24
ภาพที่ 10 โครงเฟรม	24
ภาพที่ 11 ลูกแม่็ก	25
ภาพที่ 12 พู่กันและแปรงทาสี	25
ภาพที่ 13 สีน้ำมัน	26
ภาพที่ 14 สีอะคริลิค	26
ภาพที่ 15 จานสี	27
ภาพที่ 16 มีเดียผสมสีน้ำมัน	27
ภาพที่ 17 น้ำยาล้างพู่กัน	28
ภาพที่ 18 ฟ็อกกี้ฉีดน้ำ	28
ภาพที่ 19 กระดาษทิชชู	29
ภาพที่ 20 การเตรียมเฟรมผ้าใบ	30
ภาพที่ 21 วางเฟรมเปล่าเป็นแนวราบ และให้อยู่ในระดับที่สามารถลงสีได้อย่างสะดวกและทั่วถึง...	30

ภาพที่ 22 เริ่มลงสี.....	31
ภาพที่ 23 สบัตสีตามจังหวะ โดยกำหนดทั้งซ้ำและเร็ว แรงและเบา.....	31
ภาพที่ 24 สบัตสีตามจังหวะ โดยกำหนดทั้งซ้ำและเร็ว แรงและเบา.....	32
ภาพที่ 25 ปล่อยให้สีไหล และรอแห้งเพื่อลงสีซ้ำอีกรอบ.....	32
ภาพที่ 26 ลงสีซ้ำจนพอใจ และได้สีชั้นแรก.....	33
ภาพที่ 27 พิจารณาและลงสีชั้นต่อไปด้วยสีน้ำมันเพื่อสร้างร่องรอยใหม่.....	33
ภาพที่ 28 ลงสีชั้นที่ 2 ด้วยสีน้ำมันโดยใช้วิธีการglazing.....	34
ภาพที่ 29 เพิ่มพื้นผิวด้วยมีเดียมสร้างtextureของสีอะคริลิค.....	34
ภาพที่ 30 ใช้การจ้องมอง และพิจารณารูปภาพ ร่องรอย และพื้นผิว เพื่อสร้างลวดลายของปีศาจ ดวงตา เขี้ยว เล็บ ฯลฯ และเก็บรายละเอียด.....	35
ภาพที่ 31 May I be granted the chance to say goodbye โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	35
ภาพที่ 32 New Hope โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	38
ภาพที่ 33 การทับถมของการเวลา (Accumulation of Time) โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	39
ภาพที่ 34 Re : The Birth of Venus โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	40
ภาพที่ 35 Re : No more chain โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	41
ภาพที่ 36 For you who linger behind the canvas โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	45
ภาพที่ 37 An unrest begin to stir within me โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	46
ภาพที่ 38 May I be granted the chance to say goodbye โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	47
ภาพที่ 39 The Reborn Child โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	49
ภาพที่ 40 Blackspear โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	50
ภาพที่ 41 Needle bow โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	51
ภาพที่ 42 Octopus โดย อนุรักษ์ฯ ลำพูน.....	52

บทที่ 1

บทนำ

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์ต้องเผชิญกับแรงผลักดันภายนอกจำนวนมาก ทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ความปรารถนาในความสำเร็จ การยอมรับ และสถานะกลายเป็นเงื่อนไขหนึ่งที่หล่อหลอมวิถีคิดและการแสดงออกของปัจเจกบุคคล ในขณะเดียวกัน แรงปรารถนาเหล่านี้ก็มักจะกลายเป็นภาระทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อภาวะภายในอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในกลุ่มศิลปินที่ใช้ความรู้สึกเป็นวัสดุสำคัญของการสร้างสรรค์ท่ามกลางความซับซ้อนของแรงผลักและแรงต้าน ศิลปะจึงไม่เพียงเป็นการสื่อสารความงามหรือแนวคิด หากแต่เป็นกระบวนการเยียวยาและสำรวจตนเองที่มีประสิทธิภาพ การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ศิลปินสามารถเผชิญหน้า สังเกต และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง กระบวนการนี้จึงเป็นทั้งเครื่องมือในการควบคุมอารมณ์ และการเปิดเผยอัตลักษณ์ภายในในรูปแบบที่จับต้องได้ผ่านทัศนศิลป์

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบัน ความปรารถนาได้กลายเป็นแรงผลักดันหลักในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความปรารถนาในความสำเร็จ ชื่อเสียง การยอมรับ หรือแม้แต่การเติมเต็มความรู้สึกภายใน การดิ้นรนเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ แม้จะสะท้อนถึงความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต แต่ขณะเดียวกันก็แฝงมาด้วยภาระทางอารมณ์ที่ซับซ้อน การยึดมั่นในความปรารถนาโดยขาดการตระหนักรู้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวัง ความทุกข์ หรือความสับสนในตนเอง

กระบวนการสร้างสรรค์ศิลปะในบริบทของผู้เขียน จึงมิใช่เพียงการผลิตผลงานเพื่อการแสดงออก หากแต่เป็นเครื่องมือในการสังเกตอารมณ์ สำรวจแรงขับภายใน และฝึกฝนการควบคุมตนเอง ศิลปะจึงทำหน้าที่เป็นเหมือนภาวะสมดุลระหว่างความปรารถนาและการปล่อยวาง เป็นพื้นที่ที่เอื้อให้ผู้สร้างสรรค์สามารถแปรเปลี่ยนพลังงานทางอารมณ์ให้กลายเป็นรูปทรง สี สัน และพื้นผิวที่สะท้อนความรู้สึกอย่างแท้จริง

ปัญหาที่ผู้เขียนประสบมิใช่เพียงการควบคุมอารมณ์ในระดับพฤติกรรมเท่านั้น แต่คือความซับซ้อนของการเผชิญหน้ากับแรงผลักดันภายในตนเอง การตั้งคำถามต่อเป้าหมาย ความหมายของความสำเร็จ และการก้าวข้ามความคาดหวัง จึงกลายเป็นประเด็นสำคัญที่หล่อหลอมแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานในครั้งนี้ โดยเน้นให้กระบวนการทำงานศิลปะเป็นเครื่องมือในการรับรู้ ปลดปล่อย และถ่วงถ่วงอารมณ์ จนนำไปสู่การปรับสภาวะจิตใจอย่างมีสติและความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง

นอกจากนี้ การใช้ตนเองเป็นกรณีศึกษาผ่านการเฝ้าสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานศิลปะ ยังเปิดโอกาสให้ผู้สร้างสรรค์เข้าใจกลไกของตนเองอย่างลึกซึ้ง เป็นการศึกษาที่เชื่อมโยงทฤษฎีกับ ภาควิปฏิบัติในลักษณะงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Practice-based Research) ที่เน้นผลสะท้อนกลับ ระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์กับตัวศิลปินในสังคม ทั้งในฐานะของผู้รับรู้ประสบการณ์ของตนเอง และในฐานะของผู้สร้างความหมายใหม่ผ่านภาษาทางทัศนศิลป์ โดยกระบวนการนี้เอื้อให้เกิดการ เปลี่ยนผ่านจากสภาวะที่ถูกครอบงำด้วยความปรารถนา ไปสู่การทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งและ สามารถปล่อยวางได้อย่างเป็นธรรมชาติ

ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษากระบวนการควบคุมอารมณ์ผ่านการสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรม โดยใช้รูปทรง นามธรรมและกึ่งนามธรรมเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงตามสภาวะภายใน
2. การถ่ายทอดสภาวะของการฝึกสติและสมาธิในงานวิจัยนี้ ดำเนินผ่านกระบวนการ สร้างสรรค์ที่ใช้เทคนิคการทาบถม ปกปิด และลบเลือนร่องรอยของสี ซึ่งสะท้อนการสังเกตอารมณ์ใน แต่ละขณะ ศิลปินทำงานอย่างมีสติ ใช้กระบวนการเหล่านี้เป็นการฝึกจิตใจตนเองอย่างต่อเนื่อง โดย บันทึกภาวะภายในผ่านรูปทรง สี และร่องรอยในจิตรกรรม

สมมติฐานของการศึกษา

การควบคุมอารมณ์และการใช้สติสามารถปรากฏผ่านกระบวนการสร้างสรรค์เชิงจิตรกรรม โดยศิลปินสามารถใช้เทคนิคทางศิลปะเป็นเครื่องมือในการตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจ ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการเหล่านี้ช่วยพัฒนาอัตลักษณ์และวิถีคิดของศิลปินผ่านการ เผชิญหน้าและตอบสนองต่อแรงบันดาลใจภายนอกด้วยวิถีภายใน

การสร้างสรรค์ผลงานชุดนี้ จึงใช้จินตนาการผ่านรูปทรงของความไม่แน่นอน การควบคุม การ สังเกตและปรับตัวกับรูปทรงนามธรรมซึ่งเกิดจากการสาด สะบัด และการทาบถมของชั้นสีซึ่งเกิดจาก อารมณ์ความรู้สึก สัญชาตญาณ และความบังเอิญ รวมไปถึงการปกปิด ทาบถม ของร่องรอยที่ไม่พึง ประสงค์ หรือไม่สกับอารมณ์ของผู้สร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดร่องรอย รูปลักษณ์ รูปทรงใหม่ โดยขบเน้น ในเรื่องของการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดจากแรงบัลดาลใจ ซึ่งได้มาจากทั้ง ธรรมชาติ ผลงานศิลปะ ภาพยนตร์ รวมไปถึงมนุษย์ และสัตว์ โดยนำเสนอผ่านรูปแบบของผลงาน จิตรกรรม แนวกึ่งนามธรรม (Semi - abstract) และใช้กระบวนการสร้างสรรค์ที่กล่าวมาข้างต้นเป็น เครื่องมือ เพื่อฝึกฝน และขัดเกลาในการใช้สติ สมาธิควบคุมตนเอง

ขอบเขตการศึกษา

1. ในด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่ “การควบคุมตนเองและการใช้สติผ่านกระบวนการสร้างสรรค์งานจิตรกรรม” โดยเฉพาะการสังเกตอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของศิลปินในระหว่างการทำงานศิลปะ การศึกษาครอบคลุมแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และจัดการกับอารมณ์ในตนเอง ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการสร้างสรรค์ เนื้อหาครอบคลุมถึงการใช้ “การปกปิด การลบเลือน และการทับถม” ทั้งในเชิงเทคนิคทางจิตรกรรมและเชิงสัญลักษณ์ เพื่อแทนกระบวนการภายในของจิตใจที่กำลังเผชิญกับแรงปรารถนา ความกดดัน หรือการปล่อยวางสิ่งที่ไม่ต้องการ การพิจารณาเนื้อหาดังกล่าว ไม่ได้เน้นเพียงผลลัพธ์ของผลงาน หากแต่เน้น “กระบวนการ” ที่ศิลปินใช้ในการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ดังนั้น ขอบเขตเนื้อหาในการศึกษานี้จึงไม่เพียงเน้นการวิเคราะห์ผลงานศิลปะในแง่ทัศนธาตุหรือรูปแบบ แต่ให้ความสำคัญกับ “ภาวะภายในของผู้สร้าง” ซึ่งสะท้อนผ่านการเลือกใช้สี รูปทรง ร่องรอย และจังหวะของการสร้างงาน รวมไปถึงความหมายเชิงจิตวิทยาและจิตวิญญาณที่แฝงอยู่ในกระบวนการเหล่านั้น

2. ด้านรูปแบบ ใช้การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะในรูปแบบของผลงานจิตรกรรม ผ่านรูปลักษณะของนามธรรม และรูปธรรม โดยได้แรงบันดาลใจจากรูปทรงของ ธรรมชาติ ผลงานศิลปะ ภาพยนตร์ มนุษย์ และสัตว์

3. ด้านเทคนิค ใช้การสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมด้วยเทคนิคผสมด้วยสีอะคริลิก และสีน้ำมัน โดยเริ่มจากการรองพื้นด้วยความเป็นนามธรรม ผสมกับรูปทรงต่างๆ และใช้การทับถมของสีน้ำมัน จนถึงจุดที่พอใจ แล้วจึงจินตนาการ และสร้างสรรค์รูปทรง รูปลักษณะใหม่ซึ่งเกิดจากร่องรอยที่ทับถมและปกปิด

ขั้นตอนของการศึกษา

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ การควบคุม และการใช้สติ ในแง่มุมต่างๆ รวมไปถึงสัญลักษณ์ที่จะใช้ในการวางโครงสร้าง และองค์รวมของผลงาน

2. คิดภาพรวม และการวางรูปแบบของรูปทรง โครงสี และองค์ประกอบในการสร้างสรรค์ในรูปแบบของการสเก็ต

3. เริ่มทำผลงานโดยอาศัยโครงร่างจากสเก็ตเพื่อมาปรับใช้กับผลงานจริง และสังเกต ตัดทอน หรือเพิ่มรายละเอียดเข้าไปในผลงาน รวมไปถึงการจินตนาการรูปแบบของร่องรอยที่เกิดจากเทคนิคที่ทำได้

4. สรุปผลการสร้างสรรค์ และนำเสนอการวิจัย

เวลาที่ใช้ในการวิจัย

ประมาณ 6 เดือน คิดว่าจะเริ่มงานวิจัย ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567 และเสนอ
วิทยานิพนธ์ / การค้นคว้าอิสระ ภายในเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2658

วิธีการศึกษา

1. เริ่มจากการหาข้อมูล และแรงบันดาลใจจากศิลปินที่มีแนวงานคล้ายๆกันกับตัวผู้
สร้างสรรค์
2. กำหนดขอบเขตของแหล่งข้อมูลที่จะศึกษาให้แคบลง รวมไปถึงเทคนิควิธีการสร้างสรรค์
ของรูปแบบงาน
3. ศึกษาเทคนิควิธีการของศิลปินที่มีความเกี่ยวข้อง เพื่อนำแนวคิด และวิธีการสร้างสรรค์
รวมถึงเทคนิคมาปรับใช้ให้เข้ากับรูปแบบงานของตนเอง
4. ออกไปดูงาน และหาแรงบันดาลใจจากหลายๆแห่ง เพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนในการ
สร้างสรรค์
5. ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับ วิธีการสร้างสรรค์ และแนวคิดของผลงาน

แหล่งข้อมูล

1. ห้องสมุดมหาวิทยาลัยศิลปากรวังท่าพระ
2. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
3. สื่อบัตรของศิลปินที่มีความเกี่ยวข้อง และที่เป็นแรงบันดาลใจของผลงาน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการค้นคว้า

1. โคร่งเฟรม
2. ผ้าใบแคนวาส
3. สีน้ำมัน
4. สีอะคริลิก
5. ส่วนผสมสีน้ำมัน (medium)
6. พู่กัน
7. น้ำยาล้างพู่กัน
8. กระดาษทิชชู

ค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการวิจัย

โดยประมาณ 50000 บาท

การเสนอผลงาน

นำเสนอในรูปแบบผลงานจิตรกรรมจำนวนประมาณ 7 ชิ้น



บทที่ 2

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่งความปรารถนา (The Emotional state Adjustment with The Bondage of Desire) นี้ ผู้เขียนมุ่งศึกษาข้อมูลทางทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ ความปรารถนา และกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดประกอบการสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรม โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหมวดหมู่สำคัญ ได้แก่ แนวคิดด้านจิตวิทยา ปรัชญาพุทธศาสนา ศิลปะบำบัด และทฤษฎีทางศิลปะร่วมสมัย ตลอดจนการวิเคราะห์แนวทางของศิลปินที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนางานของผู้เขียน เพื่อสร้างความเข้าใจในเชิงลึกเกี่ยวกับอารมณ์ในบริบทของศิลปะ และการใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความหมายผ่านผลงานทัศนศิลป์

แนวคิดด้านจิตวิทยากับการควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation)

การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียด แรงกดดัน หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรง ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ แนวคิดนี้ไม่ได้หมายถึงการ “ระงับ” อารมณ์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการทั้งทางจิตใจและพฤติกรรมในการรับรู้ ประเมิน ตีความ และเลือกกลยุทธ์เพื่อจัดการหรือปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2563) จากมุมมองของนักจิตวิทยา เช่น Roger & Najarian (1998) ซึ่งถูกอ้างถึงในงานของเพ็ญนภา ได้แบ่งรูปแบบของการควบคุมอารมณ์ออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การทบทวนอารมณ์ (Rumination) การคิดซ้ำซ้ำถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ คือการคิดซ้ำ ๆ ถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความผิดหวัง ความเศร้า หรือความโกรธ บ่อยครั้งกระบวนการนี้อาจทำให้บุคคลจมอยู่กับความรู้สึกทางลบโดยไม่สามารถหลุดออกมาได้ง่าย แต่หากได้รับการปรับเปลี่ยนเชิงบวก การทบทวนอารมณ์สามารถนำไปสู่ความเข้าใจตนเองในระดับลึก

ในบริบทของจิตรกรรม ศิลปินสามารถนำการทบทวนอารมณ์นี้มาใช้เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างผลงาน โดยการจดจำและพินิจถึงเหตุการณ์หรืออารมณ์ที่ตนเคยเผชิญ จากนั้นถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นผ่านภาพ สี และพื้นผิว ตัวอย่างเช่น การเลือกใช้สีเทาเข้มที่ซ้อนกันหลายชั้นเพื่อสะท้อนสภาวะของจิตใจที่ถูกกดทับ หรือการใช้จังหวะแปร่งที่วนซ้ำเพื่อสะท้อนการหมุนวนทางอารมณ์

2. การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) การกดเก็บหรือหลีกเลี่ยงการแสดงออกของอารมณ์ หมายถึงการกดเก็บอารมณ์ไว้ภายในโดยไม่แสดงออก อาจเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมหรือการกลัวผลกระทบจากการแสดงอารมณ์ในสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ แม้วิธีนี้จะดูเหมือนเป็นการควบคุมอารมณ์ได้ดีในบางสถานการณ์ แต่อาจสะสมความเครียดภายในหากไม่มีช่องทางในการระบาย

ในบริบทของศิลปะ การยับยั้งอารมณ์อาจสะท้อนออกมาในลักษณะของความเรียบง่าย สงบนิ่ง หรือ “ความเงียบ” ในภาพ เช่น การเว้นที่ว่าง การใช้โทนสีเรียบ หรือการแสดงออกผ่านรูปทรงนามธรรม การยับยั้งไม่ได้หมายถึงการปิดกั้น แต่เป็นการเก็บอารมณ์ไว้อย่างประณีต รอเวลาและพื้นที่ที่เหมาะสมในการแสดงออก ซึ่งงานจิตรกรรมก็เป็นพื้นที่นั้น พื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับการปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นค่อย ๆ ปรากฏอย่างเป็นธรรมชาติ

3. การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) – การจัดการความรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด คือการจัดการกับอารมณ์โกรธ ความหงุดหงิด หรือแรงกระตุ้นที่จะทำร้ายผู้อื่นหรือแม้แต่ตนเอง โดยการแปรเปลี่ยนพลังงานเชิงลบเหล่านี้ให้เป็นที่สร้างสรรค์ ซึ่งถือเป็นทักษะสำคัญสำหรับบุคคลที่ต้องการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นและกับตัวเอง

ในบริบทของจิตรกรรม ศิลปินสามารถใช้พลังของความก้าวร้าวในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างลึกซึ้ง การตัดแปรงอย่างรุนแรง การลงสีหนา การเลือกใช้สีร้อน หรือการทำลายบางส่วนของภาพอย่างมีเจตนา ล้วนเป็นการเปลี่ยนพลังทำลายให้กลายเป็นพลังสร้าง พื้นผิวที่ขรุขระและจังหวะที่ไม่สมมาตรในภาพอาจแสดงถึงการปลดปล่อยความโกรธในเชิงบำบัด เป็นการ “ควบคุม” ไม่ใช่ “ระเบิด” อารมณ์

4. การควบคุมอารมณ์แบบสุภาพ (Benign Control) การใช้เหตุผลหรือกลไกที่สร้างสรรค์ในการจัดการอารมณ์ เป็นการควบคุมอารมณ์โดยใช้เหตุผล ความเข้าใจ และกลไกเชิงบวก เช่น การมองโลกในแง่ดี การใช้มุมมองใหม่ต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงบริบทของความรู้สึกให้เกิดประโยชน์ (reframing)

ในงานศิลปะ แนวทางนี้อาจแสดงผ่านการตีความใหม่ของประสบการณ์หรืออารมณ์ เช่น การแปรเปลี่ยนความรู้สึกเศร้าให้กลายเป็นความอ่อนโยน การเลือกใช้สัญลักษณ์เพื่อแทนความรู้สึกซับซ้อน หรือการนำเสนอเรื่องราวที่แม่เจ็บปวดแต่สื่อออกมาด้วยความหวัง แนวทางนี้สะท้อนถึงความสามารถในการแปรรู้อารมณ์ให้กลายเป็นงานศิลปะที่มีพลังทางจริยธรรมและสุนทรียะ

แนวคิดข้างต้นสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในบริบทของการสร้างงานศิลปะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานจิตรกรรมซึ่งเปิดโอกาสให้ศิลปินได้แสดงออกถึงความรู้สึกภายในที่ซับซ้อนผ่านรูปทรง สี พื้นผิว และจังหวะการเคลื่อนไหวของแปรง โดยที่กระบวนการสร้างงานศิลปะมิใช่เพียงการระบายอารมณ์ หากแต่เป็นพื้นที่ของการ “แปรรูป” อารมณ์อย่างมีจุดหมาย

จิตวิทยาการควบคุมตนเองกับการควบคุมอารมณ์

ธัญญ์รัศม์ ธนวัตติโกชาติโชติ ได้ชี้ให้เห็นว่า แนวคิดของ “การควบคุมตนเอง” (Self-control) เป็นพื้นฐานสำคัญของการควบคุมอารมณ์ กล่าวคือ ความสามารถในการกำกับพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของตนให้สอดคล้องกับเป้าหมายในระยะยาว ไม่ถูกรบกวนงำโดยแรงกระตุ้นหรืออารมณ์ชั่ววูบ ถือเป็นหนึ่งในทักษะหลักของการเติบโตทางจิตวิทยาและการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (ธัญญ์รัศม์ ธนวัตติโกชาติโชติ, 2565)

ในกระบวนการสร้างงานศิลปะ ศิลปินต้องเผชิญกับความรู้สึกหลายระดับ ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังในตนเอง ความไม่มั่นคง หรือความกลัวความล้มเหลว หากศิลปินขาดทักษะการควบคุมตนเอง อารมณ์เหล่านี้อาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน แต่หากสามารถรับรู้และแปรเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม ความรู้สึกเหล่านี้จะกลายเป็นแรงผลักดันในการสร้างผลงานที่ลึกซึ้งและทรงพลัง

นอกจากนี้ ธัญญ์รัศม์ยังเสนอว่า การใช้ “สติ” (mindfulness) คือกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสติทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน รู้เท่าทันอารมณ์ และเลือกวิธีตอบสนองอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องอย่างมากกับกระบวนการสร้างงานจิตรกรรมที่ต้องอาศัยการจดจ่อกับรายละเอียดและภาวะจิตในขณะปฏิบัติ อารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจมนุษย์เป็นเพียง “เหตุการณ์ชั่วคราว” ที่ผ่านเข้ามาและผ่านไป หากเราสามารถ “สังเกต” โดยไม่ “ยึดติด” หรือ “ต่อต้าน” เราจะไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์เหล่านั้น Singer ได้กล่าวไว้ในหนังสือ *The Untethered Soul: สู่ทางโอบยิบ* Singer

Singer เปรียบเทียบจิตใจมนุษย์กับ “แม่น้ำที่ไหลผ่าน” ซึ่งเต็มไปด้วยความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ต่าง ๆ หากเราพยายามควบคุมหรือหยุดยั้งกระแส น้ำ เราจะเหนื่อยล้าและทุกข์ทรมาน แต่หากเรายอมรับและปล่อยให้มันไหลผ่านไปโดยไม่ยึดติด เราจะพบกับความสงบและอิสรภาพภายใน แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักการของการเจริญสติ (Mindfulness) ในจิตวิทยา ซึ่งเน้นการตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ปัจจุบันโดยไม่ตัดสินหรือยึดติด การฝึกสติเช่นนี้ช่วยให้เราสามารถรับรู้และปล่อยวางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Singer, 2018)

การนำแนวคิดของ Singer มาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ เช่น จิตรกรรม สามารถช่วยให้ศิลปินใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการสังเกตและปล่อยวางอารมณ์ โดยไม่ยึดติดกับความคิดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้การสร้างสรรค์งานศิลปะเป็นกระบวนการที่นำไปสู่ความสงบและการเยียวยาภายใน

ความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์และการจัดการตนเอง

สุวิมล ว่องวานิช ได้กล่าวถึงภาวะ "ความเหนื่อยหน่าย" (Burnout) ว่าเป็นผลสะสมของความเครียดเรื้อรังซึ่งหากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกกว้างเปล่า หมดไฟ ขาดแรงจูงใจ และสูญเสียความสามารถในการรับมือกับภาระหน้าที่ในชีวิต ทั้งนี้แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายที่ได้ผลคือการสร้าง "การรับรู้ตนเอง" (self-awareness) และการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม (สุวิมล ว่องวานิช, 2563)

ในบริบทของงานศิลปะ การเผชิญกับความเหนื่อยหน่ายเป็นเรื่องที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะในช่วงที่แรงบันดาลใจลดน้อยลงหรือเมื่อศิลปินต้องตอบสนองต่อค่านิยมทางสังคม ศิลปินจึงต้องมีความสามารถในการฟื้นฟูตนเองอย่างสม่ำเสมอผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ไม่เน้นผลลัพธ์แต่เน้นกระบวนการ ซึ่งทำให้ศิลปะกลายเป็นพื้นที่ของการเยียวยาและการปรับสมดุลทางอารมณ์

การดูแลตนเองในฐานะกลไกป้องกันและเสริมพลังจิตใจ

(กิตติทัต แสงสง and ภัทรกร มุขศรีนาค, 2567) ได้เสนอแนวทาง "การดูแลตนเอง (Self-Care)" ในบริบทของนักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับศิลปินที่ต้องทำงานภายใต้แรงกดดันทางอารมณ์เช่นกัน โดยแบ่งการดูแลตนเองออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่:

1. ด้านร่างกาย (Physical Self-Care) การดูแลร่างกายคือพื้นฐานของการมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะร่างกายที่แข็งแรงส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ เช่น การนอนหลับให้เพียงพอ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนอย่างเหมาะสม

ในบริบทของศิลปิน การใช้ร่างกายอย่างต่อเนื่องในการวาดภาพ เช่น การก้ม เงย ใช้แรงแขนหรือสายตาเพ่งเป็นเวลานาน อาจสะสมความเมื่อยล้าและส่งผลต่อสมาธิและอารมณ์ หากไม่มีการฟื้นฟูทางร่างกายอย่างเหมาะสม ศิลปินอาจมีภาวะอารมณ์แปรปรวนหรือหมดไฟได้ง่าย การดูแลร่างกายจึงไม่ใช่เพียงการรักษาสุขภาพเท่านั้น แต่เป็นกลไกที่ช่วยสนับสนุนการควบคุมอารมณ์อย่างมั่นคง

2. ด้านการทำงาน (Occupational Self-Care) การบริหารจัดการเวลาทำงาน การตั้งเป้าหมายให้เหมาะสม การสร้างสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองด้านการทำงาน เพราะการทำงานที่เกินขีดจำกัดหรือไม่มีการหยุดพักที่เพียงพอ อาจทำให้เกิดความเครียดและภาวะเหนื่อยหน่ายเรื้อรัง (burnout)

สำหรับศิลปิน การกดดันตนเองให้งานออกมาสสมบูรณ์หรือ "ดีพอ" อาจนำไปสู่ความรู้สึกไม่พึงพอใจเรื้อรัง การรู้จักวางแผนการทำงาน แบ่งช่วงพัก และสร้างพื้นที่ปลอดภัยกดดันในกระบวนการ

สร้างสรรค์ เช่น การวาดเล่นอย่างไร้กรอบบ้างในบางเวลา จะช่วยลดแรงเสียดทานภายในใจและทำให้ศิลปินสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นในระยะยาว

3. ด้านความสัมพันธ์ (Relational Self-Care) การมีความสัมพันธ์ที่ดี สนับสนุน และปลอดภัยกับบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน ช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์และการรับรู้คุณค่าในตนเอง

ในมิติของศิลปิน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีทั้งส่วนที่เป็นแรงบันดาลใจและแรงกดดัน การเปิดพื้นที่ให้ตนเองได้เชื่อมโยงกับกลุ่มศิลปินหรือผู้เข้าใจตน โดยไม่จำเป็นต้องแข่งขันหรือพิสูจน์ตัวตนตลอดเวลา จะช่วยให้เกิดความมั่นคงภายใน ลดการเปรียบเทียบ และส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ในกระบวนการทำงานศิลปะได้ดีขึ้น

4. ด้านอารมณ์ (Emotional Self-Care) การตระหนักรู้ เข้าใจ และยอมรับอารมณ์ของตนเองโดยไม่ตัดสิน รวมถึงการหาวิธีที่เหมาะสมในการแสดงออก เช่น การเขียนบันทึก การพูดคุย หรือการสร้างสรรค์งานศิลปะ ล้วนเป็นส่วนสำคัญในการดูแลตนเองทางอารมณ์

ในบริบทของวิทยานิพนธ์นี้ งานจิตรกรรมกลายเป็นพื้นที่สำคัญที่ศิลปินใช้ในการสำรวจและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ทั้งอารมณ์เชิงลบ เช่น ความกลัว ความกดดัน และความคาดหวัง รวมถึงอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสุข ความสงบ และความเบิกบานใจ กระบวนการลงสี วางองค์ประกอบ และการเลือกวัสดุในแต่ละผลงานคือ “กระบวนการควบคุมอารมณ์ที่แสดงออกอย่างเป็นรูปธรรม”

5. ด้านจิตใจ (Mental Self-Care) คือการเสริมสร้างความคิดที่ชัดเจน การไตร่ตรอง การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือแม้แต่การตั้งคำถามกับตนเอง การฝึกสติ และการหาความหมายของสิ่งที่ทำ ล้วนเป็นการดูแลจิตใจที่ทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางความคิด และพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลง

สำหรับศิลปิน การตั้งคำถามต่อรูปแบบเดิม ๆ การทดลองสิ่งใหม่ การตีความชีวิตผ่านภาพวาด เป็นกระบวนการที่ช่วยกระตุ้นให้จิตใจตื่นรู้ ไม่ยึดติด และสามารถมองโลกในหลากหลายมิติ ซึ่งจะทำให้การควบคุมอารมณ์ไม่ได้เกิดจากการ “บังคับ” แต่จากการ “เข้าใจ” และ “ยอมรับ” ตนเองอย่างแท้จริง

6. ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Self-Care) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความหมายของชีวิต คุณค่าภายใน และความเชื่อที่หล่อเลี้ยงจิตใจ เช่น การปฏิบัติสมาธิ การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ หรือการมีเป้าหมายที่ลึกซึ้งในชีวิต

ในโลกของศิลปิน จิตวิญญาณเป็นเสมือนรากฐานของการสร้างสรรค์ การที่ศิลปินได้อยู่กับตนเองในความเงียบ หรือการปล่อยให้มีมือเคลื่อนไหวโดยไม่ผ่านการคิดเชิงตรรกะ เป็นกระบวนการที่

เชื่อมโยงจิตใจเข้ากับ “บางสิ่งที่เหนือคำพูด” ซึ่งเป็นการบำรุงรักษาอารมณ์ในระดับที่ลึกซึ้ง และทำให้การควบคุมอารมณ์ในงานศิลปะมีมิติของความสงบและความเชื่อมโยงภายในอย่างแท้จริง

การดูแลตนเองจึงไม่ใช่แค่การพักผ่อนทางกายภาพ แต่หมายรวมถึงการ “รับรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง” และ “การเลือกจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นด้วยวิธีที่เหมาะสม” ในบริบทของงานจิตรกรรม การเลือกใช้สีนุ่มหรือรุนแรง การลงแปรงอย่างรวดเร็วหรือช้า การทับซ้อนหรือปล่อยช่องว่าง ล้วนเป็นวิธีที่ศิลปินใช้ในการตอบสนองและแปรเปลี่ยนความรู้สึกอย่างมีศิลปะ

ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แนวคิดทางจิตวิทยาเรื่องการควบคุมอารมณ์ ไม่ได้ถูกนำมาใช้อย่างทฤษฎีลอย ๆ หากแต่เป็น “แกนกลาง” ของการสร้างสรรค์ ที่ศิลปินได้แปรเปลี่ยนความรู้สึกจริงของตนเองให้กลายเป็นภาพที่มีชีวิต งานจิตรกรรมจึงไม่ใช่แค่ผลงานศิลปะ แต่เป็นพื้นที่ของ “การฝึกฝนทางจิต” และ “การบำบัดในตัวเอง” ศิลปินจึงไม่เพียงเป็นผู้สร้าง แต่ยังเป็นผู้เยียวยาตนเองในกระบวนการเดียวกัน และ ด้วยเหตุนี้ แนวคิดด้านจิตวิทยากับการควบคุมอารมณ์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ โดยเฉพาะเมื่องานศิลปะถูกใช้เป็นเครื่องมือในการสะท้อนภาวะทางจิตใจ ความปรารถนา ความกลัว และความไม่มั่นคงของมนุษย์ไม่ได้เป็นเพียงศาสตร์แห่งการวิเคราะห์เท่านั้น แต่ยังเป็นกรอบการทำความเข้าใจตนเองผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ได้อย่างเป็นระบบและลุ่มลึก โดยเฉพาะในมิติของการควบคุมอารมณ์ที่ส่งผลต่อรูปแบบและเนื้อหาของงานศิลปะโดยตรง

แนวคิดทางปรัชญาพุทธกับการควบคุมอารมณ์

ในแนวคิดของพุทธศาสนา การควบคุมอารมณ์ไม่ได้หมายถึงการบีบบังคับหรือต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ แต่คือการฝึกฝนให้เกิด “สัมมาสติ” หรือความระลึกรู้ทั่วพร้อม ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์แห่งทางสายกลางตาม อริยมรรคมีองค์ 8 การรู้เท่าทันความรู้สึกอย่างไม่หลงตาม และไม่ผลักไสอารมณ์ เป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเข้าใจตนเองในระดับลึกและเปิดทางให้จิตกลับคืนสู่ความสงบ

แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลัก ไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง), ทุกขัง (ความเป็นทุกข์), และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าแม้แต่สภาวะทางอารมณ์ก็ล้วนไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงได้ หากบุคคลสามารถฝึกฝนให้เห็นอารมณ์เป็นเพียง “ปรากฏการณ์” ที่เกิดขึ้นแล้วดับไปตามเหตุปัจจัย จะช่วยให้สามารถวางใจได้อย่างไม่หลงติดกับสิ่งใด พระไพศาล วิสาโล ได้เน้นย้ำว่า “สติ คือเครื่องมือสำคัญในการดำรงอยู่ร่วมกับอารมณ์โดยไม่ถูกกลืนกิน ท่านกล่าวไว้ว่า: “สติทำให้ไม่ลืมหืมข้อมูล ไม่ลืมหืมการงาน รวมถึงไม่ลืมหืมตัวด้วย... ความไม่ลืมหืมตัวแบบนี้ก็เป็นหน้าที่ของสติ” (พระไพศาล วิสาโล, 2559b)

กล่าวคือ ความสามารถในการมีสติระลึกรู้และไม่ลืมหืมตัวเอง ที่ทำให้มนุษย์สามารถหยุดยั้งการตอบสนองโดยอัตโนมัติที่เกิดจากความปรารถนา ความกลัว หรือแรงผลักดันจากภายใน สติจึง

เปรียบเสมือนพื้นที่แห่ง “การสังเกตอย่างเป็นกลาง” ที่ไม่เอียงไปตามอารมณ์และความอยาก ซึ่งสอดคล้องกับหัวข้อวิทยานิพนธ์ที่มุ่งเน้นการฝึกฝนการเฝ้าดูและปรับเปลี่ยนอารมณ์ผ่านกระบวนการทางศิลปะ

ในอีกบทความหนึ่ง พระไพศาลยังกล่าวถึงการเผชิญกับ “ความไม่แน่นอน” ซึ่งไม่ใช่เพียงเรื่องของความตาย แต่รวมถึงภาวะภายในที่เปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะ ท่านอธิบายว่า: “ชีวิตเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เพราะเราไม่อาจกำหนดหรือคาดทำนายได้ว่าจะตายเมื่อใด ที่ไหน และด้วยสาเหตุอะไร” (พระไพศาล วิสาโล, 2559a)

การเผชิญหน้ากับความไม่แน่นอนเหล่านี้ย่อมมีสติและความเข้าใจ กลับกลายเป็นโอกาสในการฝึกใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในทุกขณะ ซึ่งสามารถนำมาเชื่อมโยงกับการทำงานศิลปะในวิทยานิพนธ์นี้ ที่ใช้การลงสี การปล่อยให้จิ้งหะ สีสิ้น และการกลบกลบเปลี่ยนแปลงรูปทรง เป็นวิธีการเรียนรู้ผ่านการ “อยู่กับปัจจุบัน” อย่างมีสติ

กล่าวได้ว่า กระบวนการสร้างสรรค์ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ไม่เพียงเป็นการสร้างผลงานจิตรกรรมเท่านั้น แต่เป็น “การภาวนา” ในความหมายของพุทธ คือการเฝ้าดู ตระหนักรู้ และยอมรับอารมณ์โดยไม่ผลักไสหรือเกาะเกี่ยว ด้วยเจตนาที่จะฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นใน “พันธนาการแห่งความปรารถนา” และสร้างพื้นที่ใหม่ภายในจิตใจที่เปิดกว้างและสงบเย็น

ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และศิลปะ

ศิลปะและอารมณ์มีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นทั้งในแง่ของการเป็น “แรงผลักดันภายใน” และ “ผลสะท้อนกลับ” ระหว่างกระบวนการสร้างและการรับรู้ ศิลปะจึงไม่ใช่เพียงการถ่ายทอดสิ่งที่ตาเห็น แต่เป็นการเปิดพื้นที่ให้สภาวะอารมณ์ได้แสดงออกและแปรเปลี่ยนอย่างมีนัยสำคัญ

ในกระบวนการสร้างงานศิลปะ อารมณ์ทำหน้าที่เป็นทั้งแรงผลักดันและเนื้อหาที่ศิลปินแปรรูปออกมา โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของการระบายอารมณ์อย่างดิบ ๆ หากแต่เป็นการผ่านกระบวนการกลั่นกรองภายใน เช่นในกรณีศึกษาของ วัชรพร อยู่ดี ซึ่งเสนอว่า ความโศกเศร้าอันเข้มข้นจากการสูญเสียสามารถแปรเปลี่ยนเป็นภาพวาดที่งดงามได้ โดยอาศัยทัศนธาตุ เช่น สีโทนหม่น พื้นผิวที่ไม่เรียบ และองค์ประกอบภาพที่สื่อถึงการเคลื่อนไหวเชิงอารมณ์ ซึ่งไม่เพียงแต่สะท้อนสภาวะทางใจ แต่ยังทำให้ผู้ชมสัมผัสถึง “อารมณ์ร่วม” ผ่านสายตาได้อย่างมีพลัง (วัชรพร อยู่ดี, 2556)

ขณะเดียวกัน งานของ (วสวัตต์ ธรรมาสถิตย์, 2558) ชี้ให้เห็นว่า การทำงานศิลปะแบบ “บันทึกอารมณ์” รายวัน กลายเป็นรูปแบบของการเยียวยาทางจิตใจที่มีประสิทธิภาพ โดยศิลปินไม่ได้ตั้งเป้าเพียงสร้างผลงาน แต่ใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการติดตาม สังเกต และทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเองในแต่ละวัน ทั้งสี แรงปาดแปรง และจิ้งหะการเคลื่อนไหวของมือกลายเป็นภาษาแห่งอารมณ์ที่อยู่เหนือถ้อยคำ

ในอีกด้านหนึ่ง (Zhu, 2016) ได้ศึกษาองค์ประกอบทัศนศิลป์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ชม โดยพบว่า สี เส้น และการจัดองค์ประกอบในงานจิตรกรรมสามารถกระตุ้นอารมณ์ได้อย่างชัดเจน เช่น สีแดงกระตุ้นความรู้สึกเร้าและตึงเครียด ขณะที่สีฟ้าหรือเขียวอ่อนช่วยให้รู้สึกสงบและเย็นลง การใช้เส้นคมตัดเฉียบอาจกระตุ้นอารมณ์ของผู้ชมให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงหรือวิตกกังวลโดยไม่รู้ตัว

ข้อมูลทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นว่า อารมณ์ไม่ได้มีบทบาทเพียงแคในตัวของศิลปิน แต่ยังปรากฏในตัวผลงาน และส่งอิทธิพลต่อผู้ชมด้วย กล่าวคือ ศิลปะดำรงอยู่ในลักษณะ “ห่วงโซ่อารมณ์” ที่เชื่อมโยงจากศิลปิน สู่ภาพ และไปยังผู้รับชม ซึ่งแต่ละจุดมีบทบาทในการรับ ส่ง และแปรสภาวะอารมณ์อย่างลึกซึ้ง ภายใต้แนวคิดของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ การควบคุมอารมณ์ผ่านศิลปะจึงไม่ได้เป็นเพียงการควบคุมภายใน แต่คือการออกแบบประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งของผู้สร้างและผู้รับ เพื่อสร้าง “ภาวะใหม่ของวัตถุ” ที่ไม่เพียงมีความหมายในเชิงรูปธรรม หากแต่เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงความรู้สึกในระดับจิตใจและจิตวิญญาณไปพร้อมกัน

แนวคิดทางศิลปะที่เกี่ยวข้อง

ศิลปะโดยเฉพาะจิตรกรรมในโลกปัจจุบัน ไม่ได้จำกัดอยู่แค่เพียงการสื่อสารรูปลักษณ์ของวัตถุภายนอกอีกต่อไป หากแต่เป็นการสะท้อน “ภาวะภายใน” ของศิลปินซึ่งอยู่ในระหว่างอารมณ์ ประสบการณ์ และการตอบสนองต่อโลก โดยเฉพาะในกลุ่มงานจิตรกรรมแนวอัตวิสัยและนามธรรม แนวคิดทางศิลปะในปัจจุบันจึงมุ่งไปที่การสำแดงสภาวะจิตใจและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ มากกว่าการจำลองโลกภายนอกอย่างตรงไปตรงมา

งานจิตรกรรมบางประเภท เช่น กลุ่มแนวนามธรรมของโลกตะวันออก ได้สะท้อนรากฐานของปรัชญาที่เชื่อว่าความงามและความจริงนั้นปรากฏอยู่ในโลกภายใน ไม่ใช่เพียงสิ่งที่ปรากฏให้เห็นทางสายตาเท่านั้น หากแต่เป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ด้วยจิตวิญญาณและปัญญา เช่นเดียวกับแนวคิดของศาสตราจารย์อิทธิพล ตั้งโฉลก ที่กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างโลกทัศน์ของศิลปะตะวันตกและตะวันออก โดยฝ่ายตะวันตกเน้นความจริงภายนอก (objectivity) ขณะที่ตะวันออกเน้นการรับรู้ภายใน (subjectivity) (อัจฉิมา ผลภาชี, 2559)

แนวคิดนี้สอดคล้องกับทิศทางของจิตรกรรมสมัยอย่าง อิโรเซชิ เส้นจู้ ซึ่งผลงานจิตรกรรมภาพน้ำตลกขนาดใหญ่ของเขา ไม่ได้เป็นเพียงการเลียนแบบธรรมชาติ แต่เป็นการสร้างพื้นที่ภาวนาอันศักดิ์สิทธิ์และเป็นสื่อแห่งจิตวิญญาณ โดยใช้เทคนิคของศิลปะญี่ปุ่นดั้งเดิมอย่างการบัดสีจากแร่ธรรมชาติลงบนกระดาษสา สร้างบรรยากาศที่ดึงผู้ชมเข้าสู่วังค์แห่งสมาธิ ความเงียบ และการเชื่อมโยงกับธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง

ในทำนองเดียวกัน รัน ออทเนอร์ ศิลปินชาวอเมริกันที่สร้างภาพจิตรกรรมมหาสมุทรขนาดมหึมา ได้สะท้อนพลังและภาวะอารมณ์อันหลากหลายของมนุษย์ผ่าน “ผิวคลื่น” ที่ดูสงบนิ่งแต่แฝง

ด้วยความรุนแรงจากภายใน เทคนิคของเขาไม่ได้มุ่งแค่การเลียนแบบธรรมชาติ แต่เน้นจังหวะ อารมณ์ และความลึกซึ้งที่สัมผัสได้จากประสบการณ์ชีวิต ซึ่งสะท้อน “ความรู้สึก” มากกว่าความจริงทางสายตา (อัจจิมา ผลภาณี, 2559)

ในอีกมิติหนึ่ง แนวคิดด้านการ “สำแดงพลังอารมณ์” ในงานศิลปะยังเกี่ยวข้องกับการทำให้ ภาวะทางอารมณ์ที่อยู่ภายในตัวศิลปินปรากฏออกมาอย่างมีพลังกระทบใจผู้ชม โดยเฉพาะในงานของ ศิลปินที่มุ่งใช้จิตรกรรมเป็นการสะท้อนสภาวะเชิงอารมณ์ เช่น งานของศิลปินบางกลุ่มที่ศึกษาโดย สร พงษ์ ทองสวัสดิ์ ที่มุ่งเน้นการปลดปล่อยและแสดงออกทางอารมณ์ผ่านภาษาทัศนศิลป์อย่างเข้มข้น อาทิ การใช้สีจัดจ้าน การวางองค์ประกอบที่ไม่สมดุล การใช้เส้นพริ้วไหว หรือการปิดสีอย่างรุนแรง ทั้งหมดล้วนเป็นผลผลิตของการแปรสภาพอารมณ์ภายในมาเป็นองค์ประกอบของงานศิลป์ (สรพงษ์ ทองสวัสดิ์, 2561)

แนวคิดเชิงจิตวิทยาและการควบคุมอารมณ์ที่เคยกล่าวไว้ในบทก่อนหน้า ยังสัมพันธ์โดยตรง กับกระบวนการสร้างสรรค์ในจิตรกรรมร่วมสมัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับแนวคิด “การแปรรูปอารมณ์” (emotion transformation) ที่ไม่ใช่การระบายอารมณ์ออกมาอย่างดิบ ๆ แต่เป็นการกลั่นกรอง อารมณ์และประสบการณ์ผ่านกระบวนการภายในจนกลายเป็นรูปร่าง สี เส้น หรือแม้กระทั่งพื้นที่ว่าง ในภาพ ซึ่งในบางกรณี การใช้เทคนิคแบบปล่อยตัว เช่น ปล่อยให้สีไหล ปล่อยให้พู่กันลากไปอย่างไร้ ทิศทาง ก็เป็นวิธีหนึ่งในการ “คืนอิสระ” ให้กับความรู้สึกเพื่อเผยให้เห็นสภาวะทางจิตใจที่ไม่อาจ อธิบายได้ด้วยถ้อยคำ (วัชรพร อยู่ดี, 2556)

ทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นว่า จิตรกรรมร่วมสมัยในบริบทของการแสดงออกทางอารมณ์ ไม่ใช่เพียง กิจกรรมเชิงสุนทรียภาพ หากแต่เป็นกระบวนการทางจิตวิญญาณ และเป็นการสร้างสมดุลภายในผ่าน ศิลปะ ซึ่งช่วยให้มนุษย์เข้าใจตนเอง เข้าถึงสภาวะของจิต และปลดปล่อยพันธนาการของอารมณ์ได้ อย่างเป็นธรรมชาติ

ศิลปินที่เกี่ยวข้องและแนวทางการสร้างสรรค์

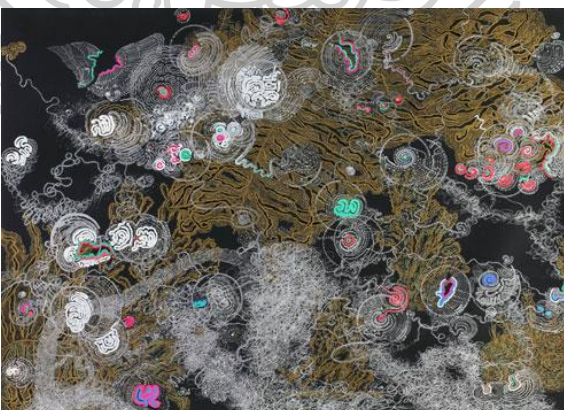
แนวทางการสร้างสรรค์จิตรกรรมร่วมสมัยที่เน้นการสะท้อนภาวะอารมณ์ภายใน ผ่าน กระบวนการควบคุมหรือแปรรูปอารมณ์อย่างมีจิตสำนึก มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับผลงานของศิลปิน ไทยผู้ทรงอิทธิพลหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์อิทธิพล ตั้งโฉลก, อาจารย์ถวัลย์ ดัชนี และ อาจารย์ประเทือง เอมเจริญ ซึ่งต่างมีแนวคิดและเทคนิคเฉพาะตัวในการแปรสภาพจิตใจให้กลายเป็น ภาษาทางศิลปะ

อาจารย์ อธิพิล ตั้งโฉลก: นามธรรมเชิงภาวนา



ภาพที่ 1 ไหลลื่น (2542) โดย อาจารย์อธิพิล ตั้งโฉลก ที่มา: (จານิน ยาโสวัฒน์, 2018)

อาจารย์อธิพิล ตั้งโฉลก มีแนวทางการสร้างสรรค์ที่มุ่งเน้นการสังเคราะห์รูปทรงจากธรรมชาติสู่ความนามธรรม เพื่อถ่ายทอดภาวะจิตที่สงบนิ่ง โดยผ่านกระบวนการ “การเพ่งพินิจ” จนเกิดการกลั่นกรองรูปร่างให้เหลือเพียงสาระสำคัญ เทคนิคที่อาจารย์ใช้นั้นมักเน้นการใช้เส้นอย่างเป็นจังหวะ สีที่นุ่มนวล กลมกลืน และการเว้นพื้นที่ว่างเพื่อให้ผู้ชมได้หายใจร่วมกับภาพ ทำให้ผลงานเปรียบเสมือนพื้นที่สมาธิที่เปิดให้เกิดการจดจ่อและพิจารณาภายในตนเอง (จานิน ยาโสวัฒน์, 2018) แนวคิดนี้สอดคล้องกับวิธีที่ศิลปินในวิทยานิพนธ์ใช้การจัดวางองค์ประกอบที่สมดุล การใช้สีพื้นเรียบ และโทนหม่นเพื่อควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะที่ไม่ล้นเกิน และช่วยให้กระบวนการทำงานเป็นเสมือนการฝึกจิตตนเอง



ภาพที่ 2 เส้นใยแห่งชีวิต (2558) โดย อาจารย์อธิพิล ตั้งโฉลก ที่มา: (จานิน ยาโสวัฒน์, 2018)

อาจารย์ ถวัลย์ ดัชนี: พลังแห่งการปลดปล่อยอารมณ์



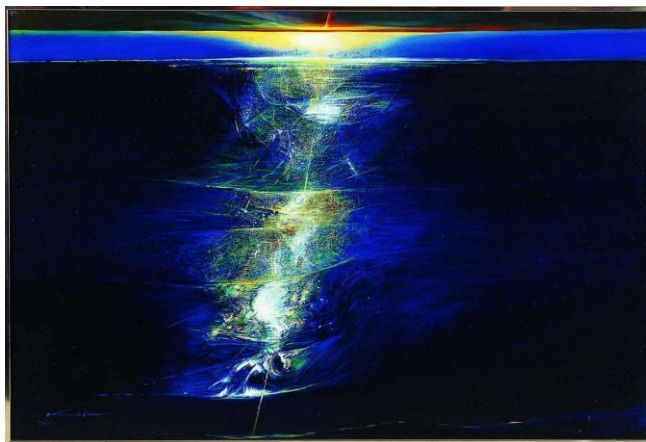
ภาพที่ 3 ผลงานจิตรกรรมโดยอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี (ไม่ระบุชื่อผลงาน) ที่มา: (iURBAN, 2014)

ผลงานของอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ถือเป็นแบบอย่างของการใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือแสดงออก และปลดปล่อยอารมณ์ในระดับจิตใต้สำนึก เส้นสายที่กล้าหาญและดุดันประกอบกับสีแดง ดำ ทอง ที่ปรากฏอยู่ในงาน เปรียบเสมือนแรงปะทะของความรู้สึกทั้งความโกรธ ความรุนแรง ความศรัทธา และความตาย เทคนิคของอาจารย์มักใช้พู่กันขนาดใหญ่และการปิดแปรงที่เร็ว หนักแน่น เพื่อเน้นแรงจูงใจจากอารมณ์ดิบและสัญชาตญาณ (iURBAN, 2014) แนวคิดและเทคนิคนี้สามารถสะท้อนการใช้ “การควบคุมอารมณ์เชิงปล่อยตัว” ซึ่งต่างจากการควบคุมอย่างสงบ แต่ยังเป็น การควบคุมผ่านการสำนึกถึงพลังของอารมณ์ แล้วนำมาใช้ในเชิงสร้างสรรค์แทนที่จะกดทับไว้ โดยในงานวิทยานิพนธ์ การทดลองปล่อยให้เนื้อสีเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ หรือใช้แปรงลากเร็วเพื่อแสดงพลังแฝงในตัวศิลปิน ก็ถือเป็นแนวปฏิบัติที่มีต้นแบบในวิธีคิดนี้



ภาพที่ 4 ผลงานจิตรกรรมของถวัลย์ ดัชนี (ไม่ระบุชื่อผลงาน) ที่มา: (iURBAN, 2014)

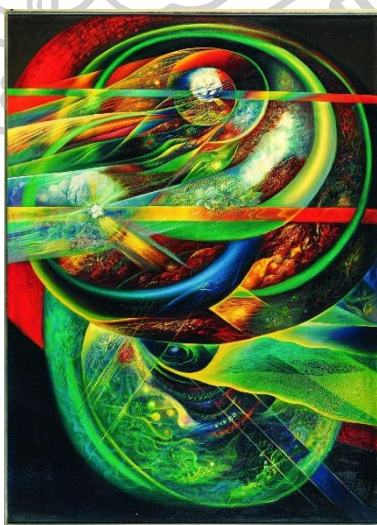
อาจารย์ ประเทือง เอมเจริญ: ศิลปะเชิงธรรมะและสติ



ภาพที่ 5 ทะเลลึก #23 โดย อาจารย์ประเทือง เอมเจริญ ที่มา: (TISCO Art Collection, ม.ป.ป.)

ผลงานของอาจารย์ประเทือง เอมเจริญ แสดงออกถึงความนิ่งสงบและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ผ่านเส้นสายที่พลิ้วไหวอย่างอิสระ สีที่มักสดใสแต่ไม่ฉูดฉาด และองค์ประกอบที่หลอมรวมระหว่างสัญลักษณ์ธรรมะกับจินตนาการส่วนตัว ความลึกของผลงานสะท้อนจากการฝึกฝนจิตใจของศิลปินผ่านการปฏิบัติธรรม โดยศิลปะของอาจารย์มิใช่เพียงการสร้างภาพที่สวยงาม แต่เป็นการเจริญสติด้วยการวาด (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, ม.ป.ป.)

เทคนิคของอาจารย์ประเทืองสอดคล้องกับกระบวนการ “รู้เท่าทันอารมณ์” ซึ่งเป็นหัวใจของการควบคุมอารมณ์อย่างมีสติในจิตรกรรม โดยการใช้เส้นโค้งที่ต่อเนื่อง การวางสีเป็นพื้นที่แบบไม่แข่งกัน และการทิ้งพื้นที่ว่างเป็นระยะ ล้วนช่วยลดความขัดแย้งภายในจิตใจ



ภาพที่ 6 ปะการังมรกต (2517) โดย ประเทือง เอมเจริญ ที่มา: (TISCO Art Collection, ม.ป.ป.)

การพิจารณาผลงานของศิลปินทั้งสามท่านนี้ แสดงให้เห็นรูปแบบของการควบคุมอารมณ์ที่หลากหลาย เช่น การควบคุมผ่านการกลั่นกรอง (อาจารย์ อธิพิพล), การควบคุมผ่านการแปรอารมณ์ให้เป็นพลัง (อาจารย์ถวัลย์) และการควบคุมผ่านความสงบและสติ (อาจารย์ ประเทือง) ซึ่งล้วนสะท้อนวิธีที่ศิลปะสามารถเป็นช่องทางในการสำรวจและเยียวยาภาวะอารมณ์อย่างลึกซึ้ง แนวคิดเหล่านี้จึงมีความเกี่ยวข้องอย่างเป็นรูปธรรมกับกรอบแนวคิดในการสร้างสรรค์งานจิตรกรรมในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ซึ่งเน้นการใช้กระบวนการทำงานศิลปะเป็นการควบคุม ปรับเปลี่ยน และเยียวยาอารมณ์

สรุปบทที่ 2

งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมแนวคิดทางทฤษฎีและองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการควบคุมอารมณ์ ความปรารถนา และการแปรเปลี่ยนภาวะภายในผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะ โดยแบ่งออกเป็น 4 หมวดสำคัญ ได้แก่ แนวคิดทางจิตวิทยา แนวคิดทางพุทธปรัชญา ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับศิลปะ และแนวคิดทางศิลปะร่วมสมัย ตลอดจนกรณีศึกษาของศิลปินที่มีแนวทางคล้ายคลึงกับผู้วิจัย

แนวคิดทางจิตวิทยา โดยเฉพาะเรื่องการควบคุมอารมณ์ (emotion regulation) และการควบคุมตนเอง (self-control) มีบทบาทสำคัญในการทำความเข้าใจกลไกภายในของศิลปินเมื่อเผชิญกับความคาดหวัง ความกดดัน และความปรารถนา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจังหวะในการสร้างงาน ขณะเดียวกัน แนวคิดเรื่องการปล่อยวางความคิดและอารมณ์โดยไม่ยึดติด ได้ช่วยสร้างกรอบความเข้าใจให้กับการทำงานศิลปะในฐานะเครื่องมือทางจิตวิญญาณ มากกว่าการแสดงออกเพียงภายนอก

ในมุมมองของพุทธปรัชญา การฝึกสติ (mindfulness) และการพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์ เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ช่วยให้ศิลปินมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างไม่ยึดมั่น ถ้อยมั่น จึงสามารถนำสิ่งเหล่านี้มาเป็นพลังในการปรับจิตใจและแปรเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

นอกจากนี้ การศึกษาผลงานของศิลปิน เช่น อาจารย์อธิพิพล ตั้งโฉลก อาจารย์ถวัลย์ ดัชนี และอาจารย์ประเทือง เอมเจริญ ได้แสดงให้เห็นว่า ศิลปะสามารถเป็นพื้นที่ที่ใช้ควบคุมหรือปลดปล่อยอารมณ์ได้ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งผ่านความสงบนิ่ง การระบายอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา หรือการสร้างพื้นที่สมดุลทางใจผ่านภาษาทัศนศิลป์ ศิลปินแต่ละท่านได้สะท้อนแนวคิดเหล่านี้ผ่านเทคนิค สี จังหวะ และการจัดวางองค์ประกอบภาพอย่างลึกซึ้ง ซึ่งกลายเป็นแบบอย่างสำคัญที่สามารถนำมาปรับใช้ในงานของผู้เขียน

องค์ความรู้ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการวางรากฐานแนวคิดและทิศทางของวิทยานิพนธ์ เนื่องจากไม่เพียงช่วยให้ผู้เขียนสามารถทำความเข้าใจสภาวะอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น แต่ยังทำให้สามารถ “ใช้กระบวนการทางศิลปะเป็นพื้นที่ฝึกสติ” อย่างเป็นรูปธรรม ผ่านการวางแผน เลือกลี ทับถม ลบเลือน หรือแม้แต่การปล่อยว่างในผืนผ้าใบ

ความรู้เหล่านี้จึงมิได้เป็นเพียงส่วนประกอบทางทฤษฎี หากแต่เป็นกลไกสำคัญที่ผลักดันให้กระบวนการสร้างสรรค์ในงานวิทยานิพนธ์ครั้งนี้กลายเป็นการเยียวยา ฝึกจิต และเข้าใจตนเองไปพร้อมกันกับการสร้างงานศิลปะ



บทที่ 3

ขั้นตอนและกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน

แรงบัลดาลใจและแนวคิดเบื้องต้น

แนวทางการสร้างสรรค์ผลงานในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดจากการตั้งคำถามภายในตนเองเกี่ยวกับความหมายของความปรารถนา ความสำเร็จ และการควบคุมอารมณ์ในฐานะศิลปิน ผลงานจิตรกรรมจึงมิใช่เพียงการแสดงออกทางทัศนศิลป์เท่านั้น หากแต่เป็นผลสะท้อนของการเผชิญหน้าและกลั่นกรองสภาวะภายในอย่างต่อเนื่อง

แรงบันดาลใจหลักของผู้เขียนเกิดจากความรู้สึกตึงเครียด กดดัน และความคาดหวังที่ต้องเผชิญในบริบทของชีวิตและการศึกษา ซึ่งกลายเป็นเงื่อนไขที่ผลักดันให้เกิดการตั้งคำถามต่ออารมณ์ของตนเองและเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อความสำเร็จในเชิงปัจเจก กระบวนการทำงานจึงกลายเป็นช่องทางในการปรับอารมณ์ การเยียวยาจิตใจ และการเปิดพื้นที่ให้ตนเองได้ทดลอง แสดงออก และอยู่กับความรู้สึกอย่างไม่ตัดสิน

แนวคิดเบื้องต้นของงานจิตรกรรมจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นอัตวิสัย (subjectivity) โดยใช้ประสบการณ์ภายในตนเองเป็นศูนย์กลางของการสร้างสรรค์ โดยผู้เขียนเลือกใช้จังหวะ เส้น สี และพื้นผิว ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตั้งใจหรือไม่ได้วางแผนล่วงหน้า เพื่อให้ผลงานสะท้อนความเป็นไปของจิตในขณะนั้นมากกว่าการควบคุมให้เป็นไปตามแบบแผน กระบวนการนี้จึงไม่ใช่เพียงการทำงานศิลปะแต่คือการฝึกฝนจิตใจในแต่ละขณะผ่านการสังเกต รับรู้ และแปรเปลี่ยนอารมณ์ให้กลายเป็นภาพ

การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มุ่งเน้นไปที่การสำรวจแนวคิดและบริบทที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางอารมณ์ ความปรารถนา และกระบวนการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะในครั้งนี้ โดยข้อมูลที่ศึกษาและวิเคราะห์ในเบื้องต้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลัก ดังนี้:

1. การศึกษาการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีด้านจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การรู้เท่าทันตนเอง และการฟื้นฟูภาวะจิตใจ เพื่อใช้เป็นกรอบความเข้าใจในกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องการควบคุมตนเอง (self-control) และการมีสติ (mindfulness) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการกำกับความคิดและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แนวคิดของนักจิตวิทยาและนักเขียน เช่น Michael A. Singer ผู้เสนอว่าอารมณ์และความคิดเปรียบเสมือน “สายน้ำที่ไหลผ่านจิต” และเราสามารถเฝ้าดูโดยไม่ต้องยึดติดหรือเข้าไปควบคุม ช่วยเปิดมุมมองใหม่ในการใช้ศิลปะเป็น

เครื่องมือในการสังเกตจิตใจตนเอง ขณะเดียวกัน การศึกษางานของ สุวิมล ว่องวานิช และ ัญญุรักษ์ ฌนวนติอภิชาติโชติ ได้ให้แนวทางในการเข้าใจภาวะความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์ (emotional burnout) และการสร้างสมดุลภายในตนเองผ่านการตระหนักรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่เชื่อมโยงโดยตรงกับการทำงานศิลปะในบริบทของผู้วิจัย แนวคิดเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการกำหนดทิศทางของผลงานจิตรกรรม ที่เน้นการใช้กระบวนการสร้างสรรค์เป็นพื้นที่ในการสังเกตอารมณ์ ผีกสติ และเยียวยาความรู้สึกภายใน โดยไม่จำเป็นต้องควบคุมหรือขจัดอารมณ์ หากแต่ยอมรับและแปรเปลี่ยนสิ่งเหล่านั้นให้กลายเป็นภาษาทางทัศนศิลป์ที่จริงแท้และเชื่อมโยงกับตัวตนของศิลปินอย่างลึกซึ้ง

2. การวิเคราะห์ผลงานศิลปะที่เกี่ยวข้อง

ได้มีการศึกษาแนวทางการสร้างสรรค์ของศิลปินร่วมสมัยไทย เช่น ถวัลย์ ดัชนี, ประเทือง เอมเจริญ และอิทธิพล ตั้งโฉลก เพื่อเปรียบเทียบแนวทางการถ่ายทอดภาวะอารมณ์ผ่านสี เส้น รูปทรง และจังหวะการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการจัดการพลังอารมณ์ทั้งในเชิงกดทับ (Expressionism) และการปลดปล่อย (Abstraction/Spiritual Art) ซึ่งสะท้อนถึงความเชื่อมโยงระหว่างภาวะภายในและการแสดงออกทางทัศนศิลป์

3. การทบทวนประสบการณ์และภาวะภายในของผู้วิจัย

ข้อมูลภาคสนามบางส่วนมาจากการสังเกตตนเอง การเขียนบันทึกสภาวะอารมณ์ และการวิเคราะห์ประสบการณ์เชิงลึกที่เกี่ยวข้องกับภาวะพันธนาการแห่งความปรารถนา ซึ่งเป็นแรงจูงใจหลักในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิเคราะห์แบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Interpretation) เพื่อกลั่นกรองประสบการณ์ออกมาเป็นแนวคิดหลักที่ปรากฏในเนื้อหาของจิตรกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการวางกรอบแนวคิดในการสร้างผลงานศิลปะ และชี้แนะวิธีการแสดงออกทางจิตรกรรมที่สามารถสะท้อนอารมณ์ ความขัดแย้งภายใน และกระบวนการเยียวยาทางจิตวิญญาณผ่านสื่อทัศนศิลป์ร่วมสมัย

การทดลองและพัฒนาแนวทาง

ภายหลังจากการศึกษาทฤษฎีและการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ผู้เขียนได้นำแนวคิดที่ได้มาทดลองใช้ในภาคปฏิบัติ ผ่านการวาดภาพโดยไม่กำหนดแบบแผนล่วงหน้า อาศัยความรู้สึก ณ ขณะทำงานเป็นตัวนำ และเปิดโอกาสให้จังหวะของเส้น สี และพื้นผิวดำเนินไปอย่างอิสระ การทดลองเริ่มต้นจากการปล่อยตัวให้เผชิญกับอารมณ์โดยไม่พยายามควบคุม เพื่อสังเกตว่าอารมณ์ประเภทต่างๆ เช่น ความกดดัน ความกลัว ความสงสัย หรือแม้กระทั่งภาวะว่างเปล่า จะส่งผลต่อรูปแบบของผลงานอย่างไร

ผู้เขียนได้จัดบันทึกทั้งความรู้สึกระหว่างทำงาน และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์ ขั้นตอนนี้นำไปสู่การค้นพบว่าภาวะอารมณ์ที่ต่างกันก่อให้เกิดจังหวะ และคุณลักษณะของเส้นที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน เช่น ในภาวะเครียด เส้นที่เกิดขึ้นมักกระชาก รุนแรง และทึบตัน ขณะที่ในภาวะสงบ เส้นจะอ่อนโค้ง โปร่งบาง และกลมกลืนกับพื้นที่ว่าง

การทดลองเหล่านี้จึงไม่ได้มุ่งเน้นที่ผลงานสำเร็จเท่านั้น แต่ให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจตนเองผ่านการเฝ้าสังเกตอารมณ์ที่ไหลเวียนในขณะทำงาน และการเปิดโอกาสให้รูปแบบของงานเกิดขึ้นเองโดยไม่ตัดสินหรือจำกัดไว้ในกรอบแนวคิดล่วงหน้า ซึ่งต่อมากลายเป็นแนวทางหลักในการพัฒนาภาษาเฉพาะตัวในงานศิลปะของผู้เขียน

การสังเคราะห์แนวทางการสร้างสรรค์

จากการทดลองและวิเคราะห์กระบวนการทำงาน ผู้เขียนได้นำผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมาสังเคราะห์เป็นแนวทางเฉพาะตน โดยยึดหลักการงานที่ไม่พยายามควบคุมเนื้อหาและรูปแบบล่วงหน้า แต่ให้ความสำคัญกับการเฝ้าสังเกตอารมณ์ในขณะปัจจุบัน แล้วปล่อยให้ความรู้สึกนั้นถ่ายทอดผ่านจังหวะการลงสี การเคลื่อนไหวของเส้น และการทับซ้อนของพื้นผิวอย่างเป็นธรรมชาติ

กระบวนการนี้เน้น “การเปิดพื้นที่ให้กับอารมณ์” มากกว่าการปรุงแต่งความงามตามชอบ ผู้เขียนเลือกที่จะให้ความไม่แน่นอน ความคลุมเครือ หรือแม้แต่ความบกพร่องบางอย่าง ปรากฏอยู่ในผลงาน เพื่อเป็นการยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แนวทางนี้จึงผสมผสานทั้งหลักการจากจิตวิทยา ปรัชญาพุทธ และการศึกษาผลงานของศิลปินต้นแบบ เข้ากับประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเองอย่างกลมกลืน

ในที่สุด ผู้เขียนได้พัฒนาแนวทางการทำงานที่มีลักษณะกึ่งสัญชาตญาณ โดยมีสติและการสังเกตตนเป็นแกนกลาง ศิลปะจึงกลายเป็นพื้นที่ที่รองรับและแปรเปลี่ยนความรู้สึกภายในให้ปรากฏขึ้นอย่างมีชีวิต มีการเคลื่อนไหว และไม่ตายตัว

อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์



ภาพที่ 7 ผ้าใบแคนวาส



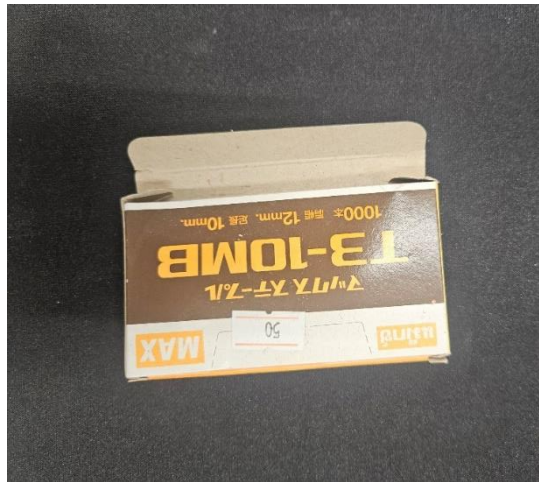
ภาพที่ 8 คีมดึงผ้าใบ



ภาพที่ 9 แม็กสำหรับชิงฝ้าใบ



ภาพที่ 10 โครงเฟรม



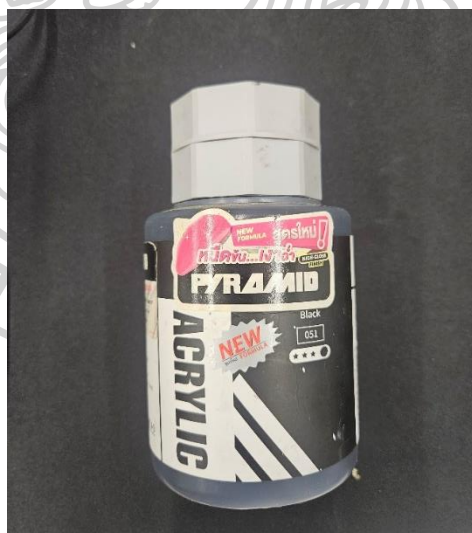
ภาพที่ 11 ลูกแปรง



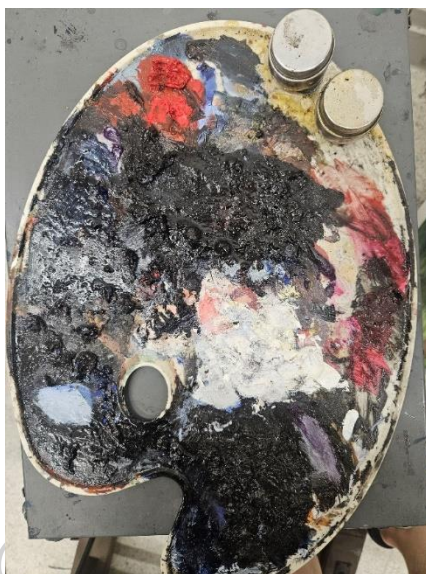
ภาพที่ 12 พู่กันและแปรงทาสี



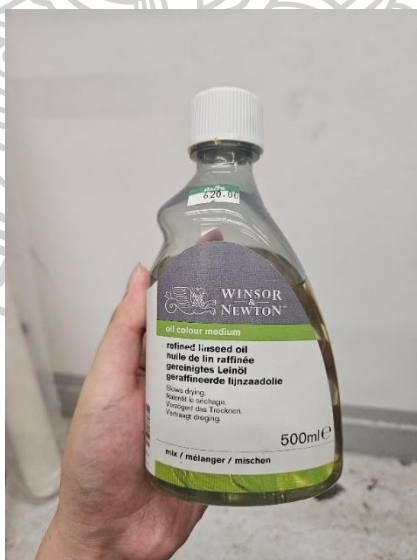
ภาพที่ 13 สีน้ำมัน



ภาพที่ 14 สีอะคริลิก



ภาพที่ 15 จานสี



ภาพที่ 16 มีเดียผสมสีน้ำมัน



ภาพที่ 17 น้ำยาล้างฟุ้งกัน



ภาพที่ 18 ฟ็อกกี้ฉีดน้ำ



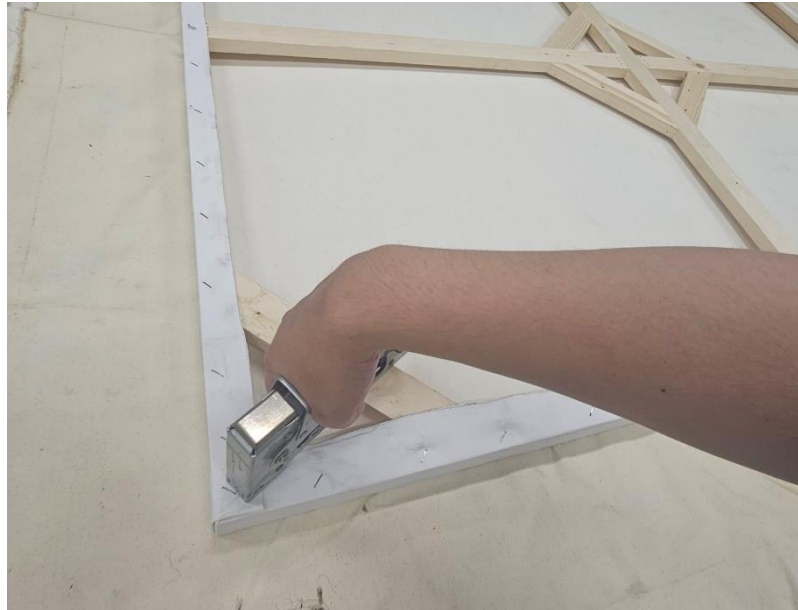
ภาพที่ 19 กระดาษทึบ

ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน

หลังจากที่ได้ทดลองและสังเคราะห์แนวทางการทำงานของตนเองแล้ว ผู้เขียนได้นำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานจริง โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอนง่าย ๆ เพื่อช่วยให้กระบวนการทำงานเป็นระบบและสามารถสะท้อนอารมณ์ได้อย่างตรงไปตรงมา ขั้นตอนเหล่านี้ไม่ได้มีไว้เพื่อควบคุม แต่เป็นเหมือนแนวทางเบื้องต้นที่ช่วยให้ผู้เขียนสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่องและอยู่กับภาวะความรู้สึกของตนเองในแต่ละช่วงเวลา

ต่อไปนี้จะขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานทั้งหมดตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการจบงานโดยมีรูปภาพและคำใต้ภาพเพื่ออธิบายประกอบในระหว่างขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มจากการเตรียมผ้าใบขนาดใหญ่เพื่อทำการชั่งกับเฟรมขนาด 300 x 180 เซนติเมตร และทำการชั่งเฟรมโดยใช้คีมดึงผ้าใบ และใช้แม็กยิงเพื่อยึดผ้าใบกับเฟรมเข้าด้วยกัน



ภาพที่ 20 การเตรียมเฟรมผ้าใบ

2. ทำสมาธิและขึ้นสีชั้นแรกด้วยสีอะคริลิก โดยการใช้พู่กันก็ขัดพรมน้ำให้เฟรมชุ่มเพื่อให้สีที่สาดลงไปเกิดการกระจายตัวและไม่แห้งเร็วจนเกินไป และสลับแปรงไปตามอารมณ์ให้มีทั้งจังหวะช้าและเร็ว จากนั้นถอยออกมาเพ่งพิจารณา แล้วจึงทำต่อ แบบนี้วนไปจนถึงจุดที่พอใจ



ภาพที่ 21 วางเฟรมเปล่าเป็นแนวราบ และให้อยู่ในระดับที่สามารถลงสีได้อย่างสะดวกและทั่วถึง



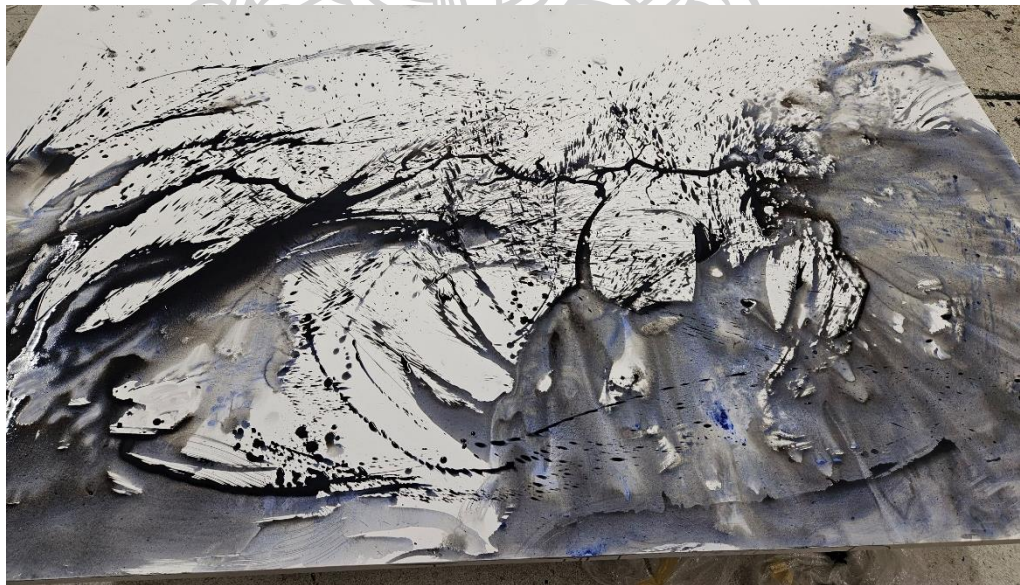
ภาพที่ 22 เริ่มลงสี



ภาพที่ 23 สະบัดสีตามจังหวะ โดยกำหนดทั้งช้าและเร็ว แรงและเบา



ภาพที่ 24 สະบัดสีตามจังหวะ โดยกำหนดทั้งช้าและเร็ว แรงและเบา



ภาพที่ 25 ปล่อยให้สีไหล และรอแห้งเพื่อลงสีซ้ำอีกรอบ



ภาพที่ 26 ลงสีข้างพื่อใจ และได้สีชั้นแรก



ภาพที่ 27 พิจารณาและลงสีชั้นต่อไปด้วยสีน้ำมันเพื่อสร้างร่องรอยใหม่



ภาพที่ 28 ลงสีชั้นที่ 2 ด้วยสีน้ำมันโดยใช้วิธีการglazing



ภาพที่ 29 เพิ่มพื้นผิวด้วยมีเดียผสมสร้างtextureของสีอะคริลิก



ภาพที่ 30 ใช้การจ้องมอง และพิจารณารูปภาพ ร่องรอย และพื้นผิว เพื่อสร้างลวดลายของปีศาจ ดวงตา เขี้ยว เล็บ ฯลฯ และเก็บรายละเอียด

บทสรุปและขั้นตอนสุดท้ายของผลงาน



ภาพที่ 31 May I be granted the chance to say goodbye โดย ณิชฎภัทร ลำพูน
(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2025)

จากขั้นตอนต่าง ๆ ที่ได้ดำเนินการมาตั้งแต่การตั้งคำถามภายใน การศึกษาข้อมูล การทดลองแนวทาง และการสังเคราะห์วิธีทำงานเฉพาะตน ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เขียนสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่สะท้อนอารมณ์ได้อย่างตรงไปตรงมา เมื่อเก็บรายละเอียดทั้งหมดของภาพและอารมณ์ไว้ในชิ้นงานจนรู้สึกว่ 'ถึงที่สุด' แล้ว ผู้เขียนจึงเข้าสู่ขั้นตอนสุดท้ายที่สำคัญที่สุด คือ "การ

จบงาน" การจบงานในบริบทของผู้เขียน มิใช่เป็นเพียงการหยุดวาดหรือบรรลुरुูปแบบที่พึงพอใจในเชิงเทคนิค แต่เป็นการยอมรับสภาวะอารมณ์ในขณะนั้นว่า 'พอแล้ว' ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับหัวข้อวิจัย "การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่งความปรารถนา" เพราะในห้วงสุดท้ายของการทำงาน ผู้เขียนมักเผชิญกับความลึกลับ ความต้องการเติม หรือความรู้สึกว่ายังไม่สมบูรณ์อยู่เสมอ

แต่ถึงกระนั้น การตัดสินใจที่จะจบงาน คือการยอมรับความไม่สมบูรณ์ และปล่อยวางความปรารถนาที่จะควบคุมหรือทำให้ทุกอย่าง 'ดีพอ' ตามภาพในใจ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นขั้นตอนที่ผู้เขียนไม่สามารถตอบตนเองได้อย่างชัดเจนว่า เมื่อไรถึงจะจบ หรือสิ่งใดที่ทำให้รู้ว่า 'ถึงเวลา' กระบวนการนี้จึงไม่ใช่เพียงเทคนิคหรือความงาม หากแต่เป็นการฝึกใจ การเผชิญหน้าและยอมรับตัวเองในแบบที่เป็น ซึ่งสอดคล้องกับแก่นของหัวข้อวิจัยอย่างแท้จริง



บทที่ 4

การพัฒนาและสร้างสรรค์ผลงาน

ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์

กระบวนการพัฒนาและสร้างสรรค์ผลงานในช่วงแรกของผู้เขียน ยังไม่ได้ตั้งอยู่บนแนวคิดหรือเนื้อหาที่ชัดเจนมากนัก หากแต่เกิดจากความรู้สึกภายใน และความต้องการทดลองเทคนิคกระบวนการ และวิธีการถ่ายทอดอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น การทำงานจึงไม่ได้ยึดโยงกับคอนเซ็ปต์ตายตัว แต่เน้นที่การตอบสนองต่ออารมณ์ ความสงสัยในตนเองที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติในแต่ละช่วงเวลา แต่ถึงอย่างนั้นก็ไม่มีคำตอบที่ชัดเจนเกี่ยวกับความรู้สึก หรืออารมณ์ หากแต่ออกมาโดยสัญชาตญาณ มันจึงมีความย้อนแย้งอยู่ในผลงาน

ดังนั้นผลงานที่เกิดขึ้นในระยะเริ่มต้นจึงมีลักษณะเป็นการสำรวจและทดลอง ทั้งในด้านเทคนิค วิธีการ และภาษาทางศิลปะ โดยอาศัยสัญชาตญาณและความรู้สึกเป็นสำคัญ ประสบการณ์จากการทำงานเหล่านี้เองที่กลายมาเป็นรากฐานในการต่อยอด และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่กระบวนการที่มีความชัดเจนมากขึ้นในภายหลัง ทั้งในด้านของเนื้อหาและโครงสร้างแนวคิด จนนำไปสู่ชุดผลงานวิทยานิพนธ์ที่มีทิศทางสอดคล้องกับหัวข้อวิจัย

โดยมีผลงานระยะแรกก่อนวิทยานิพนธ์ ดังต่อไปนี้





ภาพที่ 32 New Hope โดย ณิชฎภัทร ลำพูน,
ขนาด 180 x 150 ซม.
เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ,
(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2024)

ผลงานชิ้นนี้ (New Hope) เกิดขึ้นในช่วงต้นของกระบวนการสร้างสรรค์ ซึ่งผู้เขียนยังอยู่ในภาวะของความลังเลระหว่างการเขียนภาพเหมือนคนในลักษณะ figurative กับแนวทางนามธรรม (abstract) จึงได้ทดลองร่างภาพคนลงไปก่อนในขั้นต้น แต่กลับเกิดความไม่มั่นใจ และรู้สึกไม่สอดคล้องกับภาวะภายในที่ต้องการถ่ายทอด ความลังเลนั้นจึงนำไปสู่การใช้สีขาวปกคลุมส่วนที่เคยเป็นรูปร่างของมนุษย์ พื้นที่สีขาวที่เกิดขึ้นไม่ได้มีบทบาทเพียงเพื่อกลบ หรือปกปิดความล้มเหลวของความคิดเดิม แต่กลับกลายเป็น “แสง” หรือ “คลื่นแห่งความหวัง” ที่ค่อย ๆ ปรากฏขึ้นมาแทนที่ ความเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากการยอมรับความไม่ลงตัวในขั้นตอนของการร่างภาพ และหันมาเปิดพื้นที่ใหม่ให้กับความรู้สึกอย่างแท้จริง ผลงานจึงสะท้อนกระบวนการปรับตัวของผู้เขียน ทั้งในด้านการทำงานและการยอมรับภาวะอารมณ์ที่ไม่ชัดเจนของตนเองและทดลอง ทั้งในด้านเทคนิค วิธีการ และภาษาทางศิลปะ โดยอาศัยสัญชาตญาณและความรู้สึกเป็นสำคัญ โดยผลงานชิ้นนี้ได้มีอิทธิพลต่อผลงานชุดนิพนธ์เป็นอย่างมากในเรื่องของกระบวนการ และพื้นที่ว่าง รวมไปถึงการแอบใส่ความเป็นภาพทิวทัศน์หรือ แลนด์สเคปในด้านใต้ของภาพ ซึ่งก็ส่งผลไปถึงผลงานนิพนธ์ด้วยเช่นกัน



ภาพที่ 33 การทับถมของการเวลา (Accumulation of Time) โดย ณิชฎภัทร ลำพูน
ขนาด 180 x 150 ซม.
เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ,
(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2024)

ผลงานชิ้นนี้ให้ความสำคัญกับ “กระบวนการ” เป็นหลัก โดยผู้เขียนเปรียบเปรยการทำงานแต่ละชั้นของสีเหมือนกับการทับถมของความทรงจำเมื่อเวลาผ่านไป โดยสีชั้นแรกทำหน้าที่เหมือน “เหตุการณ์” หรือ “ความรู้สึก” ที่เกิดขึ้นจริงในขณะหนึ่ง ส่วนการใช้เทคนิคเกลซซิง (Glazing) ทับซ้อนในชั้นถัดไป เป็นการสะท้อนถึงกาลเวลาที่ค่อย ๆ กลบ หรือบดบังความทรงจำนั้นให้เลือนรางลง

แม้เวลาจะทำให้ภาพจางหาย แต่กลับมีบางช่วงของความทรงจำที่เด่นชัดขึ้นมาอย่างน่าประหลาด และความชัดเจนเหล่านี้มักผ่านการปรุงแต่งหรือบิดเบือนจากประสบการณ์ภายหลัง ภาพจึงไม่ได้เป็นเพียงการบันทึกเหตุการณ์ แต่อธิบายความรู้สึกต่อ “ความทรงจำที่เปลี่ยนแปลง” ผ่านกระบวนการทางศิลปะ ผู้เขียนใช้รูปแบบที่หมุนวน เลื่อนไหล และไม่ตายตัว เพื่อเปิดพื้นที่ให้กับความคลุมเครือระหว่างความจำและความลืม ซึ่งเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ร่วมกันในประสบการณ์มนุษย์

แต่ถึงกระนั้น ในด้านของเนื้อหา แม้ผู้เขียนจะมีความตั้งใจในการใช้ชั้นสีเพื่อสะท้อนกลไกของความทรงจำและกาลเวลา แต่การเชื่อมโยงเชิงสัญลักษณ์ระหว่างภาพกับประเด็นเรื่อง ‘ความทรงจำที่แปรเปลี่ยน’ ยังไม่สามารถถ่ายทอดให้ชัดเจนในระดับเนื้อหาได้อย่างเต็มที่ การดำรงอยู่ของรูปแบบที่เคลื่อนไหวหมุนวนอาจยังขาดจุดเกาะที่ช่วยให้ผู้ชมเข้าใจเจตนาของผู้สร้างสรรค์ได้ลึกซึ้งขึ้น ส่งผลให้ความหมายบางประการยังอยู่ในภาวะคลุมเครือระหว่างรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นจุดที่สามารถพัฒนาและขยายผลทางแนวคิดได้ในผลงานถัดไป



ภาพที่ 34 Re : The Birth of Venus โดย ณิชฎภัทร ลำพูน

ขนาด 80 x 120 ซม.

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2024)

ผลงานชิ้นนี้สะท้อนการตั้งคำถามต่อร่องรอยของประวัติศาสตร์ศิลปะ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องอัตลักษณ์ของศิลปินในบริบทปัจจุบัน ผู้เขียนเชื่อว่าตัวตนของศิลปินไม่เคยถอยห่างไปอย่างโดดเดี่ยว หากแต่เกิดจากการสืบทอด ตอบสนอง และแปรเปลี่ยนจากสิ่งที่มีอยู่ก่อนหน้านี้ ผลงานชิ้นนี้จึงเป็นการตีความใหม่ของ “The Birth of Venus” ในบริบทร่วมสมัย ที่ผสมผสานทั้งร่องรอยของอดีตและการก่อกำเนิดใหม่ของความเป็นปัจเจกในแบบของผู้เขียนเอง

การใช้เทคนิคแบบปล่อยตัวให้เนื้อสีเป็นผู้กำหนดรูปทรงและทิศทาง คือการละทิ้งการควบคุมเพื่อเปิดทางให้ความรู้สึกและประสบการณ์ภายในได้ก่อรูปขึ้นอย่างอิสระ กระบวนการดังกล่าวจึงสะท้อนแนวคิดเรื่องอัตลักษณ์ในฐานะ “กระบวนการที่ไม่เคยหยุดนิ่ง” ที่ต้องปรับตัวอยู่เสมอต่อแรงกระทบจากภายนอกและแรงผลักจากภายใน

อย่างไรก็ตาม แม้งานชิ้นนี้จะมีจุดตั้งต้นจากการวางแผนและแรงบันดาลใจที่ชัดเจน แต่กระบวนการสร้างที่ใช้การสเก็ตและควบคุมทิศทางของภาพ อาจส่งผลให้ความสดใหม่และความรู้สึกโดยสัญชาตญาณบางส่วนที่เคยเกิดขึ้นในผลงานชิ้นก่อน ๆ ลดทอนลง อารมณ์ที่เคยหลั่งไหลอย่างเป็นธรรมชาติในชั้นสีจึงถูกลดบทบาทลงจากการพยายามควบคุมเชิงโครงสร้าง ผลงานชิ้นนี้จึงเป็นบทเรียนสำคัญที่ช่วยให้ผู้เขียนตระหนักถึงความสมดุลระหว่างการ “ควบคุม” กับ “การปล่อยวาง” ในกระบวนการสร้างสรรค์



ภาพที่ 35 Re : No more chain โดย ณิชฎภัทร ลำพูน

ขนาด 80 x 120 ซม.

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2024)

ผลงานชิ้นนี้เป็นอีกหนึ่งจุดเปลี่ยนของผู้เขียนในด้านกระบวนการทำงาน โดยเริ่มต้นจากความตั้งใจที่จะเขียนภาพคนในลักษณะ figurative ลงบนผืนผ้าใบ ด้วยจุดมุ่งหมายชัดเจนตั้งแต่แรกว่าจะลบและกลบภาพนั้นในภายหลัง แนวทางนี้ไม่ได้เกิดจากความลี้เลหรือการเปลี่ยนใจระหว่างกระบวนการ แต่เป็นการวางแผนล่วงหน้าเพื่อสำรวจพรมแดนระหว่างความเป็นรูปธรรมกับนามธรรม ผ่านการกระทำที่ทั้งควบคุมและปล่อยวางในคราวเดียวกัน

การกลบภาพคนด้วยจังหวะของเส้นและสี ทำให้รูปลักษณะที่เคยมีโครงสร้างอย่างชัดเจนถูกแปรเปลี่ยนให้กลายเป็นความรู้สึกที่คลุมเครือ แต่เปี่ยมด้วยพลัง เป็นกระบวนการที่สะท้อนถึงการตัดสินใจละทิ้งพันธนาการของรูปแบบเดิม ๆ เพื่อสร้างพื้นที่ให้กับความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่ยังไม่ชัดเจน แต่มีศักยภาพที่จะเติบโต

องค์ประกอบทางทัศนศิลป์ในผลงาน เช่น สีแดงที่ร้อนแรง เส้นสายที่กระแทก และการเคลื่อนไหวแบบหมุนวน ล้วนสะท้อนภาวะทางจิตใจในช่วงเวลานั้นอย่างเข้มข้น ชวนให้ผู้ชมสัมผัสถึงแรงผลักดันภายในที่กำลังพุ่งออกมาจากจิตใต้สำนึกของผู้สร้างสรรค์

อย่างไรก็ตาม แม้กระบวนการนี้จะถูกออกแบบไว้อย่างมีเจตนา แต่ความดิบ ความสด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองจากการตอบสนองต่อสีและรูปทรงยังคงปรากฏอยู่ในผลงาน สะท้อนให้เห็นถึง

ความสมดุลระหว่างการควบคุมกับการปล่อยวาง ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของการปรับสภาวะอารมณ์ต่อ
พันธนาการแห่งความปรารถนาในเชิงปฏิบัติ

จากผลงานชิ้นนี้ สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาทั้งกระบวนการ และแนวความคิดที่ผ่าน จึงเป็น
ผลงานที่มีชื่อว่า No more chain ไม่มีอีกแล้วโซ่ตรวนที่พันธนาการต่อความปรารถนา หากแต่เป็น
การปรับสภาวะ และการอยู่ร่วมกันของทั้ง 2 สิ่ง จึงเป็นงานที่ส่งผลถึงผลงานชุดวิทยานิพนธ์ที่สุดอีก
ด้วย

สรุปผลจากผลงานก่อนวิทยานิพนธ์

จากกระบวนการทดลองและสร้างสรรค์ผลงานในช่วงก่อนวิทยานิพนธ์ ผู้เขียนได้สะสมทั้ง
ประสบการณ์ทางเทคนิค ความเข้าใจในตนเอง และพัฒนาวิถีคิดทางศิลปะอย่างต่อเนื่อง โดยสิ่งที่
สามารถนำไปต่อยอดในผลงานชุดวิทยานิพนธ์มีดังนี้ :

ด้านกระบวนการทำงาน

ผู้เขียนได้ทดลองวิธีการวาดภาพโดยปล่อยให้ความรู้สึกเป็นตัวกำหนดทิศทางของเส้น สี และ
พื้นผิว โดยไม่ยึดติดกับโครงสร้างที่ตายตัว หรือแบบแผนเดิมที่เคยมี การวางแผนล่วงหน้าเพื่อกลบ
หรือทำลายบางสิ่งที่ตั้งใจสร้างขึ้น เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ผู้เขียนค้นพบว่าเปิดโอกาสให้เกิด "การ
เปลี่ยนแปลง" ที่แท้จริงได้มากที่สุด เทคนิคอย่างการ glazing, การกลบสี, การแปรเปลี่ยนโครงสร้าง
ของภาพ ฯลฯ จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ภาวะอารมณ์ภายในสามารถปรากฏขึ้นอย่างมีนัย
ยะในงานจิตรกรรม นอกจากนี้ ผู้เขียนยังค้นพบความสำคัญของ “การจบงาน” ในฐานะจุดเปลี่ยนที่
สำคัญที่สุดในกระบวนการสร้างสรรค์ เพราะต้องอาศัยการยอมรับความไม่สมบูรณ์ และปล่อยวาง
ความปรารถนาในการควบคุมให้ผลงานเป็นไปตามภาพในใจ กระบวนการทำงานจึงเปลี่ยนจากการ
ผลิตงานตามวัตถุประสงค์ มาเป็นพื้นที่สำหรับการเฝ้าดู เรียนรู้ และปรับสภาวะอารมณ์อย่างแท้จริง

ด้านแนวความคิด

ความลังเล ความไม่มั่นใจ และการยอมรับต่อความไม่สมบูรณ์ กลายเป็นเนื้อหาเชิงลึกที่
ผู้เขียนนำมาใช้เป็นสาระสำคัญในผลงาน แนวคิดเรื่อง “การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่ง
ความปรารถนา” ไม่ได้ถูกนิยามว่าเป็นการละทิ้งหรือการหลุดพ้นเพียงอย่างเดียว แต่คือการ “อยู่
ร่วม” อย่างเข้าใจระหว่างความอยาก ความคาดหวัง และความเป็นจริงภายในตนเอง

แนวคิดเรื่อง “การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่งความปรารถนา” ค่อย ๆ ชัดเจนขึ้น
จากการทำงานแต่ละชิ้น โดยเริ่มต้นจากความรู้สึกคลุมเครือ ความลังเล และความคาดหวัง จนพัฒนา
ไปสู่ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไม่ตัดสิน ผู้เขียนไม่ได้มองความปรารถนาใน

ฐานะสิ่งที่ต้องปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง แต่เห็นว่ามันเป็นพลังหนึ่งที่สามารถหล่อหลอมให้เกิดความลึกซึ้งทางศิลปะได้ หากสามารถมองเห็นอย่างมีสติและเปลี่ยนมันให้กลายเป็นเนื้อหาของงาน

แนวคิดนี้ยังส่งผลกระทบต่อมุมมองตัวตนในฐานะศิลปินว่าเป็นสิ่งที่ไม่ตายตัว แต่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอผ่านการตอบสนองต่อแรงกระทบจากภายนอกและการแปรปรวนภายใน ความเป็นปัจเจกจึงไม่ได้หมายถึงการแยกขาดจากบริบท แต่เป็นกระบวนการแปรรูปที่เชื่อมโยงอดีต ประสบการณ์ และความเป็นตัวเองในปัจจุบันเข้าด้วยกันอย่างต่อเนื่อง

ผลงานอย่าง No more chain (ภาพที่ 29) จึงเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ช่วยให้ผู้เขียนเห็นว่า การปลดปล่อยจากพันธนาการไม่จำเป็นต้องหมายถึงการปฏิเสธความปรารถนาอย่างสิ้นเชิง แต่คือการสร้างพื้นที่ใหม่ให้ความปรารถนาและอารมณ์ได้แสดงออกอย่างกลมกลืน

ดังนั้น จากกระบวนการทั้งหมดในช่วงก่อนวิทยานิพนธ์ ผู้เขียนจึงได้พัฒนาแนวทางทั้งในเชิงปฏิบัติและความคิดอย่างชัดเจน ซึ่งจะถูกนำไปใช้เป็นฐานสำคัญในผลงานชุดวิทยานิพนธ์ที่เน้นการสำรวจอารมณ์ในฐานะของพลังสร้างสรรค์ที่แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มุ่งหมายที่จะควบคุมหรือกำหนดอารมณ์ให้อยู่ในกรอบแบบใดแบบหนึ่ง แต่เปิดพื้นที่ให้ความรู้สึกปรากฏอย่างอิสระตามจังหวะของการทำงานและจิตใจในขณะนั้น แนวทางนี้ยังสะท้อนถึงการยอมรับในความไม่แน่นอน ความไม่สมบูรณ์ และการอยู่ร่วมกันระหว่างความปรารถนาและการปล่อยวาง ซึ่งกลายเป็นหัวใจสำคัญที่ผู้เขียนจะนำไปต่อยอดในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานชุดวิทยานิพนธ์ ทั้งในด้านเนื้อหา รูปแบบ และวิธีการทำงาน



ผลงานวิทยานิพนธ์

ในขั้นตอนของการสร้างสรรค์ผลงานชุดวิทยานิพนธ์ ผู้เขียนได้นำแนวทางที่ได้พัฒนาจากช่วงก่อนหน้า มาปรับใช้และต่อยอดอย่างเป็นระบบมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับการเฝ้าสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะทำงาน และใช้สื่อจิตรกรรมเป็นพื้นที่ในการถ่ายทอดภาวะภายในนั้นอย่างตรงไปตรงมา ผลงานจึงเป็นทั้งผลลัพธ์จากกระบวนการทางความคิด และหลักฐานของภาวะจิตใจในห้วงเวลาต่าง ๆ การทำงานในชุดนี้มุ่งเน้นที่การเฝ้าดูและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างไม่ตัดสิน ทั้งความอยาก ความเหนื่อยล้า ความลังเล และความสงบ ต่างถูกบันทึกลงในเนื้อสีผ่านการเคลื่อนไหวที่หลุดออกจากกรอบแบบแผน ผลงานจึงสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างศิลปินกับความรู้สึกของตนเองที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ผลงานในชุดวิทยานิพนธ์นี้มีทั้งที่เริ่มต้นจากการร่างภาพ และที่เกิดขึ้นโดยไร้แบบร่างอย่างสิ้นเชิง เพื่อทดสอบว่าภาวะภายในจะส่งผลต่อโครงสร้างภาพแตกต่างกันเพียงใด ในบางชิ้น ผู้เขียนปล่อยให้เส้นและสีดำเนินไปโดยไม่มีจุดหมาย ขณะที่บางชิ้นมีจุดตั้งต้นที่ชัดเจนแล้วค่อย ๆ กลายสภาพไปเป็นนามธรรมในระหว่างกระบวนการทำงาน

กระบวนการเหล่านี้สะท้อนหัวข้อวิจัย “การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่งความปรารถนา” ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะแต่ละชิ้นคือบทสนทนาระหว่างศิลปินกับตัวเอง เป็นพื้นที่ที่ใช้สำหรับการฟัง การตอบสนอง และการปล่อยวางอย่างไม่จำกัดกรอบ ผลงานแต่ละชิ้นในชุดนี้จึงเป็น “ร่องรอยของการเปลี่ยนแปลงภายใน” ที่เกิดจากการฝึกฝนจิตใจไปพร้อมกับการสร้างสรรค์ศิลปะ





ภาพที่ 36 For you who linger behind the canvas โดย ณิชฎภัทร ลำพูน

ขนาด 200 x 200 ซม.

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ,

(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2025)

ผลงานชิ้นนี้เริ่มต้นจากการวางโครงสร้างแบบ figurative โดยมีร่างหญิงอยู่กึ่งกลางของภาพ รายล้อมด้วยภาพของชายสองฝั่งซ้าย-ขวา ซึ่งผู้เขียนใช้เป็นสัญลักษณ์ของความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยพันธนาการ ความคาดหวัง และความขัดแย้งในบริบทของความรัก ภาพหญิงตรงกลางไม่เพียงสะท้อนความอ่อนไหวของการตกอยู่ในใจกลางความสัมพันธ์ แต่ยังเป็นตัวแทนของผู้ที่ต้องรับแรงกดดันจากทั้งสองด้าน ความปรารถนาที่ต้องการรักษาไว้ กับแรงผลักดันที่เรียกร้องให้ปลดปล่อย การใช้เส้นสายที่พุ่งเข้าหากัน สีเข้มที่กระแทกสลับกับสีขาวที่ฟุ้งกระจาย สะท้อนถึงแรงดึงของอารมณ์ ความสับสน การย้อยุด และภาวะที่ไม่สามารถนิยามได้ชัดเจนว่าเป็นการผูกพันหรือการต่อสู้ ภายในภาพยังปรากฏลวดลายที่คล้ายดวงตา ซึ่งอาจสื่อถึงการจับจ้อง การควบคุม หรือแม้แต่การประเมินคุณค่าจากผู้อื่นภายในความสัมพันธ์

แม้องค์ประกอบจะดูเหมือนเป็นภาพหนึ่งเหตุการณ์ แต่ภายในนั้นกลับเต็มไปด้วยการเคลื่อนไหวที่ยืดเยื้อ คล้ายสิ่งที่ยังไม่ถูกคลี่คลายหรือยังตกค้างอยู่ในจิตใจ ไม่ว่าจะ เป็นความคิดถึงความยึดติด หรือความรู้สึกที่ยังไม่จางหาย ความรู้สึกเหล่านี้ อาจไม่สามารถปรากฏในพื้นที่สื่อสารแบบตรงไปตรงมา แต่กลับแทรกตัวอยู่ในพื้นผิว ลวดลาย และการซ้อนทับของชั้นสีที่เหมือนกับ “บางสิ่งบางคน” ที่ยังคงวนเวียนอยู่หลังม่านผ้าใบ

ผลงานชิ้นนี้คือบทสนทนาเชิงอารมณ์ที่เข้มข้นที่สุดของผู้เขียนในชุดวิทยานิพนธ์ เป็นภาพที่เกิดจากการวางแผนและการรู้เท่าทันอารมณ์อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะการเผชิญหน้ากับ “ความผูกพันที่กลายเป็นพันธนาการ” ซึ่งไม่สามารถปล่อยวางได้ง่าย ๆ อย่างไรก็ตามแม้งานจะมีโครงสร้างชัดเจนในช่วงเริ่มต้น แต่ผู้เขียนยังคงเปิดพื้นที่ให้กับการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นธรรมชาติระหว่างกระบวนการทำงาน เช่น การปล่อยให้สีบางส่วนซ้อนทับกันเอง หรือการไม่ปรับแก้จังหวะที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ เพื่อรักษาความสดและแรงกระทบของอารมณ์ที่แท้จริงไว้ในผลงาน



ภาพที่ 37 An unrest begin to stir within me โดย ณัฐภัทร ลำพูน
ขนาด 100 x 70 ซม.
เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ,
(ที่มา: ณัฐภัทร ลำพูน, 2025)

ผลงานชิ้นนี้สะท้อนภาวะของอารมณ์ที่ยังไม่ชัดเจนแต่เริ่มก่อตัวขึ้นภายในจิตใจของผู้เขียน เป็นภาวะ “ก่อนจะรู้ตัว” ว่าความรู้สึกบางอย่างได้เริ่มเคลื่อนไหวอย่างเงียบเชียบ เส้นที่ยุ่งเหยิง การเคลื่อนไหวที่ตัดกันฉับพลัน และเนื้อสีที่ทับซ้อนกันอย่างหนาแน่น ล้วนบ่งบอกถึงพลังบางอย่างที่กำลังแทรกขึ้นมาจากภายในโดยไม่มี การวางแผนไว้ล่วงหน้า ผู้เขียนใช้การเคลื่อนไหวของพู่กันแบบฉับพลัน ประกอบกับพื้นที่เปล่าที่ฟุ้งกระจาย เป็นสื่อแทนอารมณ์ที่กำลังคลี่คลายออกมาจากภายใน เป็นการระเบิดของความรู้สึกที่กักเก็บไว้ไม่ไว้ในรูปแบบของความโกรธหรือความเศร้าแบบตรงไปตรงมา แต่คือการระเบิดอย่างเงียบงันของ “ความไม่รู้ว่าตนเองรู้สึกอะไร” ที่อัดแน่นจนแนวเส้นไม่สามารถควบคุมได้ และนี่คือสภาวะที่ภาพได้ทำหน้าที่พูดแทน

ในองค์ประกอบของภาพ ยังพบร่องรอยของรูปร่างคล้ายดวงตา เงาม หรือสิ่งมีชีวิตบางอย่างที่ไม่มีคมชัดเจน ลอยวนอยู่ในเนื้อสีที่ไหลเลื่อนราวกับความคิดที่ไม่สามารถจับต้องได้ ปีศาจบางตัวอาจซ่อนอยู่ในความไม่มั่นคงของตัวเราเอง และความเคลื่อนไหวของเส้นเหล่านี้คือการที่พวกมันเริ่มเผยตัวขึ้นจากภายในโดยที่เราไม่ทันรู้ตัว แม้จะไม่มีภาพของมนุษย์ในเชิงชัดเจน แต่ผู้เขียนกลับเลือกใช้จังหวะของสีดำ สีขาว และสีเทาเป็นตัวแทนของอารมณ์ที่ไม่มีชื่อเรียก การใช้พื้นที่ว่างอย่างไม่สมมาตร สร้างความรู้สึกของสิ่งที่ "เริ่มต้นจะเกิดขึ้น" บางอย่าง ที่แม้ยังไม่ปรากฏเป็นรูปร่างชัดเจน แต่ก็ไม่อาจเพิกเฉยได้อีกต่อไป

ผลงานชิ้นนี้จึงไม่ใช่เพียงการปลดปล่อย หากแต่คือ “การเริ่มต้นรับรู้” ถึงบางสิ่งที่ซ่อนอยู่ในจิตใจมานาน เป็นการยอมให้มันค่อย ๆ ปรากฏตัวขึ้นด้วยความกล้าหาญ แม้ว่าจะยังไม่รู้ว่ามันคืออะไร แต่กลับเป็นขึ้นที่ส่งผลและมีอิทธิพลอย่างมากเพราะได้มีการใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ไปตีความและประกอบสร้างในชั้นถัดไป



ภาพที่ 38 May I be granted the chance to say goodbye โดย ณิชฎภัทร ลำพูน

ขนาด 180 x 300 ซม.

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2025)

ผลงานชิ้นนี้กล่าวถึงว่าในเส้นทางของความสำเร็จที่ศิลปินปรารถนาไม่ว่าจะในฐานะศิลปินในชีวิต หรือในสังคมมีแรงผลักดันมากมายที่ถูกบ่มเพาะจากความหวัง ความกลัว ความคาดหวัง และความไม่แน่นอน ภาพนี้คือการเปิดเปลือยสภาวะอารมณ์เหล่านั้นที่เกิดขึ้นจากแรงปรารถนาอันแรงกล้า เส้นสายที่หมุนวน สาดพุง และซ้อนทับกันเป็นชั้น ๆ เปรียบเหมือนพายุของความรู้สึกภายใน

ขณะที่รูปทรงนามธรรมในภาพ ดวงตา เงา เขี้ยว เล็บ และเงาสัตว์ประหลาด ถูกแฝงไว้อย่างแนบเนียน เพื่อสื่อถึงสภาวะความกลัว ความกังวล ความเครียด ความหวาดระแวง การกลัวที่จะล้มเหลว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนมาร ปีศาจ ต่างๆที่คอยก่อวุ่น และขัดขวางให้ผู้เขียนติดอยู่ในพันธนาการแห่งความปรารถนา

ผู้เขียนไม่ได้สร้างภาพจากแผนผังล่วงหน้า แต่เริ่มต้นจากการวาดสิ่งบนผืนผ้าใบ ปล่อยให้อารมณ์นำทาง แล้วจึงตามร่องรอยเหล่านั้นด้วยการเขียนภาพให้สิ่งที่ซ่อนอยู่ปรากฏขึ้น การกระทำนี้ไม่ใช่เพียงการสร้าง แต่คือการมองเห็น การยอมรับ และการอยู่กับอารมณ์อันดิบที่กักกั้นอยู่ในความสำเร็จซึ่งควรเป็นแรงบันดาลใจ กลับกลายเป็นพันธนาการที่รัดแน่นโดยไม่รู้ตัว ภาพนี้คือการตั้งคำถาม ว่าเราจะเดินไปถึงจุดหมายได้อย่างไร หากระหว่างทาง เราไม่ได้อยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง

ผลงานชิ้นนี้เกิดขึ้นในช่วงท้ายของการทำงานชุดวิทยานิพนธ์ ซึ่งผู้เขียนได้ผ่านกระบวนการสังเกตอารมณ์และเฝ้าฟังตนเองอย่างต่อเนื่อง จุดเริ่มต้นของภาพเต็มไปด้วยการกระทบกระเทือนทางอารมณ์ ความคับคั่งภายในจิตใจ และความรู้สึกที่ยังไม่ได้รับการปล่อยออกมาอย่างแท้จริง เส้นสายที่หนาแน่นพาดผ่านผืนผ้าใบ รวบรวมคลื่นพายุที่อัดแน่นด้วยเสียง ความทรงจำ และแรงขับเคลื่อนภายใน องค์ประกอบของภาพยังเต็มไปด้วยแรงปะทะของสีดำ เทา ม่วง และแดง ซึ่งแต่ละโทนแสดงถึงภาวะอารมณ์ต่างระดับ ตั้งแต่ความโกรธ ความเศร้า ความกลัว ไปจนถึงความพยายามจะ “บอกเล่า” ความรู้สึกบางอย่างที่เกาะอยู่ในใจมานาน เส้นที่แตกตัวและฟุ้งกระจายค่อย ๆ เคลื่อนออกจากจุดศูนย์กลางอย่างเจียบ้าง เปรียบเสมือนแรงอิฐฐานที่กำลังแผ่วเบาลง เพื่อขอพื้นที่ในการกล่าวคำลาครั้งสุดท้าย แม้จะไม่ปรากฏภาพของมนุษย์อย่างชัดเจน แต่ร่องรอยของการดิ้นรน และภาวะเปราะบางกลับแสดงออกอย่างรุนแรงในพื้นที่ของผืนผ้าใบ คล้ายกับการเผชิญหน้ากับ “ความทรงจำที่ไม่ได้พูดออกมา” ที่สุดท้ายแล้วอาจไม่ต้องการคำตอบ แต่อยากเพียงมีพื้นที่ให้ได้กล่าวลา แม้เพียงในใจตนเอง

ผลงานชิ้นนี้จึงไม่ใช่เพียงการปลดปล่อย แต่คือการยอมรับ การอำลาอย่างอ่อนโยนต่อบางสิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้อีกต่อไป เป็นผลงานที่ผู้เขียนใช้ความเงียบแทนคำพูด และใช้เนื้อสีแทนอ้อมกอดสุดท้าย ด้วยเหตุนี้จึงกลายมาเป็นที่มาของชื่อผลงาน “May I be granted the chance to say goodbye (ให้ฉันได้มีโอกาสได้บอกเล่า)” “โอกาส” ในที่นี้เปรียบเสมือนภาพวาดผลงานชิ้นนี้ซึ่งเป็นการปลดปล่อยของพันธนาการที่ผ่านมามาก่อนไปโดยการอยู่ร่วมและปรับสภาวะเหล่านั้นให้กลายเป็นสิ่งที่ผู้คนเรียกมันว่า “ภาพวาด”



ภาพที่ 39 The Reborn Child โดย ณัฐภัทร ลำพูน

ขนาด 80 x 100 ซม.

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

(ที่มา: ณัฐภัทร ลำพูน, 2025)

ผลงานชิ้นนี้เป็นการกลับคืนสู่จิตบริสุทธิ์ของศิลปิน คือช่วงเวลาที่เขาได้ปล่อยวางความคิด ความคาดหวัง และความปรารถนาที่เคยหล่อหลอมตัวตนไว้ก่อนหน้านี้ เป็นภาวะที่ไม่มีแรงผลักดันให้ต้องไขว่คว้า หรือรีบเร่งที่จะเป็นใครหรือทำอะไรให้สำเร็จอีกต่อไป จิตใจในขณะนั้นเปรียบเหมือนผืนน้ำที่สงบนิ่ง ไม่ถูกกวนโดยคลื่นของอดีต หรือกระแสของอนาคต ในสภาพเช่นนี้ ศิลปินไม่จำเป็นต้องอธิบายหรือควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง แต่เพียงแค่ “อยู่” กับสิ่งเหล่านั้นอย่างเปิดใจ รับรู้ทุกอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาโดยไม่ยึดติด ไม่ผลักไส และไม่ตัดสิน จึงเป็นเหมือนการกลับมาอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องแบกรับภาพของความสำเร็จ หรือความหมายใดใดที่โลกภายนอกคาดหวัง ผลงานชิ้นนี้จึงสะท้อนถึงการเกิดใหม่ภายในของศิลปิน เป็นการเริ่มต้นจากศูนย์อีกครั้ง ด้วยใจที่เบา ว่าง และอิสระ



ภาพที่ 40 Blackspear โดย ณิชฎภัทร ลำพูน

ขนาด 150 x 120 ซม.

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2025)

ผลงานชิ้นนี้เป็นตัวแทนของช่วงเวลาแห่งความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของผู้เขียน เป็นจังหวะที่อารมณ์มิได้ถูกปลดปล่อยอย่างรุนแรงเช่นในชิ้นก่อนหน้า แต่เป็นจังหวะที่ “เบาลง” และนิ่งขึ้น เหมือนว่าผู้เขียนเริ่มมองเห็นความสงบภายในความผูกพันของตนเอง และเลือกที่จะไม่เดินรอนอีกต่อไป องค์ประกอบในภาพปรากฏร่องรอยของสิ่งมีชีวิตแปลกประหลาด รูปร่างคล้ายดวงตาและเศษซากของความเคลื่อนไหวในอดีต ทั้งหมดถูกร้อยรัดอยู่ในมวลสีม่วงเข้มดำที่พุ่งกระแทกออกมาจากศูนย์กลาง เหมือนแรงอัดที่ผ่านพ้นจุดปะทะไปแล้ว และกำลังตกตะกอน ความรุนแรงในภาพนี้ไม่ได้เกิดจากความโกรธ แต่เป็นพลังเจิบของ “การตัดสินใจ” ที่แน่วแน่ตัดความสนใจต่อมารภายใน หันหลังให้กับความปรารถนาที่เคยพันนาการจิตใจ

ชื่อภาพ Blackspear จึงสะท้อนถึงเครื่องหมายสุดท้ายของการยืนยันตัวตน ไม่ใช่อาวุธเพื่อทำลาย หากเป็นสัญลักษณ์ของการยุติ หอกสีดำที่ปักลงในความหวาดกลัว ความยึดติด และเงื่อนไขภายในที่เคยกัดกินศิลปินจากภายใน ผลงานจึงเป็นภาพของ “ความพึงพอใจ” ในการอยู่ร่วมกับพันนาการ โดยไม่จำเป็นต้องต่อสู้กับมันอีก

ผลงานนี้จึงไม่ได้จบลงด้วยความรุนแรง หากแต่ปิดท้ายด้วยการยอมรับอย่างเจิบงัน สะท้อนสถานะของการปรับอารมณ์ที่สูงงอม และการปล่อยวางจากภายในอย่างแท้จริง



ภาพที่ 41 Needle bow โดย ณิชฎภัทร ลำพูน

ขนาด 150 x 120 ซม.

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2025)

ผลงานจิตรกรรมชิ้นนี้ถือเป็นการต่อยอดมาจาก Blackspear ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเผชิญหน้าและคลี่คลายปมแห่งอารมณ์ในระดับลึกซึ้งภายในจิตใจ Needle Bow จึงเสมือนการ “ปลดทวน” จากแรงตึงที่เคยยึดโยงอยู่กับความปรารถนาและความเจ็บปวด เพื่อให้เกิดพื้นที่ใหม่ของการดำรงอยู่ในตัวตนที่เปลี่ยนผ่าน เส้นสายขนาดเล็กที่ปรากฏอยู่ในผลงาน เป็นเหมือน “เข็ม” ที่ปักอยู่ในพื้นที่ภาพอย่างละเอียดอ่อน ซึ่งไม่เพียงทำหน้าที่เป็นองค์ประกอบทางรูปทรง หากยังสื่อถึง “การป้องกันตัวเอง” ที่ศิลปินสร้างขึ้นในช่วงของการเปลี่ยนแปลง เป็นกลไกของจิตที่คอยระวังโลกภายนอก แต่ในขณะเดียวกันก็เปิดพื้นที่ให้กับความหวังแห่งการฟื้นฟูตัวตนใหม่

ภายในภาพ สภาวะทางจิตที่เคยแข็งตึงเริ่มคลี่ออกในรูปขององค์ประกอบภาพที่โปร่งเบาและมีจังหวะในการเรียงตัวอย่างอิสระ การใช้เส้น รูปทรง และสีในผลงานสะท้อนให้เห็นถึงการแสวงหาสมดุลใหม่ ไม่ใช่ในความหมายของความสมบูรณ์แบบ หากแต่เป็นการยอมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างลื่นไหล ภายใต้กระบวนการ “ปล่อย” ตัวตนเก่า และ “โอบรับ” ตัวตนใหม่ที่ยังไม่สมบูรณ์แต่กำลังก่อร่างขึ้นอย่างมีชีวิตชีวา

Needle Bow จึงไม่เพียงเป็นภาพสะท้อนของความปรารถนาอันลัดทอนแล้วเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวแทนของการ “ปรับตัว” ในเชิงลึก ทั้งทางจิตวิญญาณและสุนทรียะ เป็นจังหวะของการเว้น-

วรรคเพื่อจะ "มีอยู่" ในรูปแบบใหม่อย่างอ่อนโยน เป็นตัวตนที่ไม่ผลึกใสอดีด แต่เลือกจะอยู่ร่วมกับมัน ด้วยความเข้าใจที่สงบมากขึ้น



ภาพที่ 42 Octopus โดย ณิชฎภัทร ลำพูน

ขนาด 150 x 120 ซม.

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

(ที่มา: ณิชฎภัทร ลำพูน, 2025)

ผลงาน Octopus ถือเป็นบทสรุปของกระบวนการเปลี่ยนผ่านภายในในชุดผลงาน 3 ชิ้น ต่อเนื่อง โดยเริ่มต้นจาก Blackspear ซึ่งพูดถึงการยอมรับและปลดปล่อยจากพันธนาการทางอารมณ์สู่ Needle Bow ที่กล่าวถึงการก่อตัวของตัวตนใหม่ในจังหวะแห่งการปล่อยวาง และสุดท้าย Octopus แสดงออกถึง “ภาวะของการอยู่ร่วม” กับความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกอย่างกลมกลืน

องค์ประกอบในภาพแสดงลักษณะของสิ่งมีชีวิตที่ยืดหยุ่น ลื่นไหล และตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมอย่างชาญฉลาด สะท้อนถึงคุณสมบัติของ “หมึก” ที่มีทั้งพลังการปรับตัวและระบบป้องกันตนเองในเวลาเดียวกัน ศิลปินใช้รูปทรงที่ซ้อนทับ พาดพิง และแตกตัวในทิศทางต่าง ๆ เพื่อสะท้อนความเคลื่อนไหวของจิตที่ไม่ได้หยุดนิ่ง แต่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงในทุกขณะอย่างไม่ตัดสิน

Octopus จึงเป็นภาพสะท้อนของตัวตนที่เรียนรู้จะ “ปรับตัว” อย่างมีสติ เพื่อดำรงอยู่ในโลกที่ไม่แน่นอนด้วยความอ่อนโยนและแข็งแกร่งในเวลาเดียวกัน เป็นบทเรียนแห่งการเติบโตที่ไม่ใช้การลืมนอดีต แต่เป็นการใช้ประสบการณ์ทั้งหมดมาเย็บร้อยเป็นตัวตนที่พร้อมอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง

สรุปการพัฒนาและสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์

จากการสำรวจภาวะอารมณ์และความคิดในช่วงก่อนการจัดทำวิทยานิพนธ์ ผู้เขียนได้ทดลองสร้างสรรค์ผลงานในลักษณะที่เน้นการตอบสนองต่อความรู้สึกภายในอย่างเป็นธรรมชาติ กระบวนการทำงานในช่วงเริ่มต้นไม่ได้ถูกควบคุมด้วยคอนเซ็ปต์ที่ชัดเจน หากแต่เป็นการปล่อยให้ “อารมณ์” และ “สัญชาตญาณ” เป็นผู้นำทาง การทดลองเหล่านี้ทำให้ผู้เขียนค้นพบวิธีการและแนวคิดที่สามารถต่อยอดเป็นแนวทางการทำงานเฉพาะตนในภายหลัง

เมื่อเข้าสู่ชุดผลงานวิทยานิพนธ์ ผู้เขียนได้นำผลจากการทดลองทั้งหมดมาสังเคราะห์เป็นแนวทางที่ชัดเจนขึ้น โดยให้ความสำคัญกับ “การเฝ้าสังเกตอารมณ์” และ “การปรับสภาวะจิต” ผ่านกระบวนการจิตรกรรม ผลงานแต่ละชิ้นจึงไม่ใช่เพียงภาพทัศนศิลป์ แต่เป็นบทสนทนาระหว่างศิลปินกับตนเอง การเผชิญหน้ากับความคาดหวัง ความยึดติด ความกลัว และแรงปรารถนา

ในแต่ละผลงาน ผู้เขียนได้ใช้วิธีการสร้างสรรค์ที่แตกต่างกันไป เช่น การกลบรูปคนเพื่อสื่อถึงการปล่อยวาง (No more chain), การรับรู้ถึงแรงเคลื่อนไหวภายในที่ยังไม่อาจอธิบาย (An unrest begin to stir within me), หรือการยอมรับและกล่าวลาอย่างอ่อนโยนต่อความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมได้ (May I be granted the chance to say goodbye) ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนถึงกระบวนการ “การปรับสภาวะอารมณ์ต่อพันธนาการแห่งความปรารถนา” ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ผลงาน The Reborn Child เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในกระบวนการปรับเปลี่ยนภายในของผู้เขียน ภายใต้แนวคิดของการกลับคืนสู่ “จิตบริสุทธิ์” ในช่วงเวลาหนึ่งที่เต็มไปด้วยการใคร่ครวญ ตัวเด็กในภาพเปรียบเสมือนสัญลักษณ์ของการเริ่มต้นใหม่ ความไร้เดียงสา และศักยภาพที่ยังไม่ถูกครอบงำโดยความปรารถนาหรือโครงสร้างใด ๆ จากภายนอก องค์ประกอบของภาพใช้ความเรียบง่าย สงบนิ่ง และบริสุทธิ์ในการแสดงออก เป็นการสื่อสารถึงพลังของการปลดปล่อยอย่างลึกซึ้ง ซึ่งกลายเป็นรากฐานสำคัญสำหรับแนวคิดในผลงานถัดมา

ต่อเนืองจากนั้น Blackspear แสดงถึงจุดเปลี่ยนทางจิตใจที่สำคัญ คือการเริ่ม “ฟังพอใจ” กับพันธนาการ โดยไม่จำเป็นต้องต่อต้านหรือปลดปล่อยอีกต่อไป ความรู้สึกที่เคยเป็นภาระกลับกลายเป็นสิ่งที่อยู่ร่วมได้อย่างสงบ เป็นการเปลี่ยนจากความพยายามควบคุมอารมณ์ไปสู่การยอมรับและดำรงอยู่ร่วมกับความปรารถนาอย่างไม่ยึดติด จากภาวนานั้น Needle Bow จึงสะท้อนการเริ่มต้นก่อร่างของตัวตนใหม่ที่ยังเปราะบางและค่อยเป็นค่อยไป ภายในภาพปรากฏเส้นเล็ก ๆ คล้าย “เข็ม” ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกของระบบป้องกันตัวเอง เป็นสัญลักษณ์ของการปรับตัวที่ยังเต็มไปด้วยความระมัดระวัง แต่ขณะเดียวกันก็เปิดรับความเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นจังหวะแห่งการเย็บ

ร้อยชีวิตใหม่ด้วยความอ่อนโยน สูดหายใจ Octopus เป็นเหมือนบทสรุปของกระบวนการภายใน เป็นภาพของสิ่งมีชีวิตที่ปรับตัวได้สูง เคลื่อนไหวในทุกทิศทาง และอยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้อย่างสงบนิ่ง เส้นสายในภาพสะท้อนระบบรับรู้และป้องกันตัวเองที่เชื่อมโยงกันอย่างสลับซับซ้อน เป็นภาพแทนของตัวตนที่ยืดหยุ่น กลมกลืน และไม่หวาดกลัวต่อความไม่แน่นอนอีกต่อไป

ผลงานแต่ละชิ้นในชุดวิทยานิพนธ์จึงเป็นเหมือนบันทึกของการเดินทางทางอารมณ์ จากความสับสน ความหวาดกลัว และแรงปรารถนาในช่วงเริ่มต้น มาสู่ความเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยวางในท้ายที่สุด บทสรุปนี้ไม่ได้เพียงแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางความคิดและเทคนิคในการสร้างสรรค์ แต่ยังเป็นการบันทึกการเยียวยาภายในอย่างลึกซึ้งของศิลปินเอง



บทที่ 5

การอภิปรายผล

จากการศึกษาทฤษฎี แนวคิด และการปฏิบัติผ่านการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ผู้เขียนได้ค้นพบว่ากระบวนการ “การปรับสภาวะอารมณ์” ไม่ใช่เพียงเครื่องมือในการควบคุมความรู้สึก หรือทำให้เข้าสู่สมดุล หากแต่เป็นเส้นทางของการทำความเข้าใจ “ความปรารถนา” ซึ่งแทรกซึมอยู่ในทุกมิติของการมีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความต้องการประสบความสำเร็จ ความคาดหวังจากตนเอง หรือแรงกดดันจากสังคม ผลงานที่ผู้เขียนได้สร้างสรรค์ขึ้นตลอดระยะเวลาการศึกษานี้ สะท้อนให้เห็นว่าความปรารถนาไม่สามารถขจัดให้หมดไปได้อย่างสิ้นเชิง แต่สามารถเปลี่ยนผ่านและแปรเปลี่ยนพลังของมันให้กลายเป็นแรงขับเคลื่อนสร้างสรรค์ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออารมณ์ไม่ถูกกดทับไว้ในรูปของความเครียด ความกลัว หรือการเปรียบเทียบ หากแต่ได้รับพื้นที่ในการ “พูด” ผ่านกระบวนการทำงานศิลปะ การใช้เทคนิคอย่างการปล่อยใจให้เนื้อสีเคลื่อนไหวอย่างเสรี การไม่ควบคุมโครงสร้างตั้งแต่ต้น และการยอมรับความผิดพลาดหรือความไม่สมบูรณ์ในกระบวนการ ล้วนเป็นการสะท้อนสภาวะภายในที่สอดคล้องกับความรู้สึกของศิลปิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนสุดท้ายของการ “จบงาน” ซึ่งกลายเป็นสัญลักษณ์ของการปล่อยวางความคาดหวัง และยอมรับสภาวะที่เป็นอยู่ แม้จะยังไม่สมบูรณ์แบบตามอุดมคติก็ตาม

ผลงานในชุดวิทยานิพนธ์จึงไม่เพียงแต่ทำหน้าที่เป็นวัตถุทางศิลปะเท่านั้น หากแต่เป็นเหมือนบันทึกร่องรอยที่สะท้อนถึงการเผชิญหน้าอย่างจริงจังกับพันธนาการภายใน การกลั่นกรองความรู้สึก และการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับความปรารถนาอย่างเข้าใจมากกว่าการขัดขืนหรือหลีกเลี่ยง ในแง่กระบวนการ ผลงานแต่ละชิ้นเกิดขึ้นจากการผกผันระหว่าง “เจตนา” กับ “ความบังเอิญ” ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการทำงานในแนวทางนี้ โดยที่เจตนาเป็นผู้กำหนดทิศทางเบื้องต้น ขณะที่ความบังเอิญเปิดพื้นที่ให้กับอารมณ์ได้แสดงตัวอย่างอิสระ ผลลัพธ์จึงเป็นภาพที่เปี่ยมด้วยพลังทางจิตใจ มีร่องรอยของการดิ้นรน ยอมรับ และเปลี่ยนผ่าน

ท้ายที่สุดผู้เขียนตระหนักได้ว่า ศิลปะมิใช่คำตอบ แต่เป็นคำถามที่ต่อเนื่องและไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้นผลงานแต่ละชิ้นในชุดวิทยานิพนธ์จึงเป็นเหมือนบันทึกของการเดินทางทางอารมณ์ จากความสับสน ความหวาดกลัว และแรงปรารถนาในช่วงเริ่มต้น มาสู่ความเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยวางในท้ายที่สุด การสร้างสรรค์ผลงานในลักษณะนี้มีใช่เพียงแค่การพัฒนาแนวทางทางศิลปะเท่านั้น หากแต่เป็นการเปิดประตูสู่การเข้าใจตัวเองในระดับที่ลึกซึ้ง ความเข้าใจที่ไม่ได้เกิดจากการวิเคราะห์ทางเหตุผลเพียงอย่างเดียว แต่เป็นความเข้าใจที่ผ่านการรับรู้จากการสังเกต ความรู้สึก และประสบการณ์ตรงที่ถ่ายทอดผ่านจังหวะของพู่กัน พื้นที่ว่าง และองค์ประกอบของภาพ การทบทวนตนเองในระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์แต่ละชิ้น ทำให้ผู้เขียนสามารถมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจิตใจ และภาพที่ปรากฏอย่างไม่ถูกตัดขาดจากกันอีกต่อไป

บทสรุปนี้ไม่ได้เพียงแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางความคิดและเทคนิคในการสร้างสรรค์ แต่
ยังเป็นการบันทึกการเยียวยาภายในอย่างลึกซึ้งของศิลปินเอง และขยายขอบเขตของความเป็นไปได้
ในการอยู่ร่วมกับ “พันธนาการแห่งความปรารถนา” ด้วยท่าทีที่เปิดกว้างมากกว่าเดิม



รายการอ้างอิง

- iURBAN. (2014). ถวัลย์ ดัชนี "ช่างวาดรูป" ผู้นำพุทธปรัชญามาสู่พุทธศิลป์. Retrieved 30 พฤษภาคม 2567 from <https://www.iurban.in.th/people/rip-thawan-duchaneer/>
- Singer, M. A. (2018). *The untethered soul: สู่ทางโยยบิน*. See More Press.
- TISCO Art Collection. (ม.ป.ป.). ปะการังมรกต และ ทะเลลึก #23. Retrieved 30 พฤษภาคม 2567 from <https://www.tiscoart.com/collections/25>
- Zhu, X. (2016). The Effects of Visual Art Elements on Emotional Responses of Viewers. *Journal of Psychology and Aesthetics*, 24(3), 45–58.
- เพ็ญญา กุลนาคถล. (2563). การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา. *วารสารสังคมศาสตร์*, 9(2).
- กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (ม.ป.ป.). ประเทือง เอ็มเจริญ: ศิลปินแห่งชาติ. Retrieved 30 พฤษภาคม 2567 from https://www.culture.go.th/culture_th/ewt_news.php?filename=index&nid=6686
- กิตติทัต แสงสง and ภัทรกร มุขศรีนาค. (2567). แนวทางการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 10(2), 12 - 15.
- จານิน ยาโสวันต์. (2018). *Ittipol Tantcholok: Sacred Energy*. Retrieved 30 พฤษภาคม 2567 from <https://www.scene4.com/archivesqv6/2018/oct-2018/1018/janineyasovant1018thai.html>
- ธัญญรัศม์ ธนวัตติอภิชาติโชติ. (2565). จิตวิทยาการควบคุมตนเอง. *วารสารวิชาการแห่งอนาคต*, 2(2), 10-16.
- พระไพศาล วิสาโล. (2559a). บททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต https://www.visalo.org/article/D_botTodSorb.htm
- พระไพศาล วิสาโล. (2559b). ผাগใจไว้กับสติ https://www.visalo.org/article/dhammadmata13_2.html
- วสวัตดี ธรรมาสถิตย์. (2558). บันทึกสภาวะอารมณ์. คณะจิตรกรรมฯ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วัชรพร อยู่ดี. (2556). การแปรค่าอารมณ์สู่การสร้างสรรค้งงานศิลปะ: กรณีศึกษาผลงานศิลปะชุด "ความเศร้าอันงดงาม". *วารสารศิลปกรรมศาสตร์*, 11(2), 112–127.
- สรพงษ์ ทองสวัสดิ์. (2561). จิตรกรรมสำแดงพลังอารมณ์: ศึกษากระบวนการถ่ายทอดภาวะ

- อารมณผ่านภาษาทัศนศิลป์. คณะจิตรกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร.
สุวิมล ว่องวาณิช. (2563). การจัดการความเหนื่อยหน่ายด้วยตนเอง. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
อััจจิม่า ผลภาษี. (2559). จิตรกรรมนามธรรมในโลกตะวันออก: ความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะกับจิต
วิญญาณ [วิทยานิพนธ์ศิลปมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร]. กรุงเทพฯ.





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นาย ณัฐภัทร ลำพูน

วุฒิการศึกษา

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

รางวัลที่ได้รับ

ร่วมแสดงงานนิทรรศการ “Art Tesis Exhibition” หอศิลป์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2021) ,ร่วมแสดงงานนิทรรศการ “ศรัทธาจริต” หอกลางเวียง เชียงใหม่ (2022) . ร่วมแสดงงานนิทรรศการ “The Northern” MeArt gallery river city (2023) ร่วมแสดงงานนิทรรศการ “Shade of humans” ศูนย์สรรพสินค้า ซีคอนสแควร์ ศรีนครินทร์ ชั้น2-3 โซน MUNx2 (2024) ,“Genesis” หอศิลป์ราชดำเนินชั้น 2 และล่าสุดได้ร่วมงานแสดงนิทรรศการ "Momentum" หอศิลป์ ณ บ้านเจ้าพระยา ถนนพระอาทิตย์

